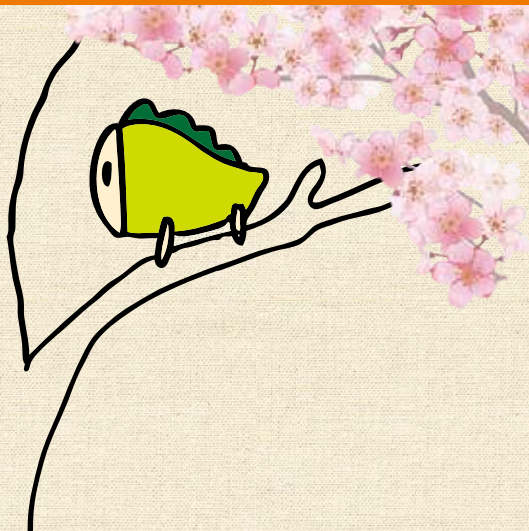
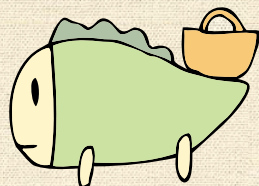
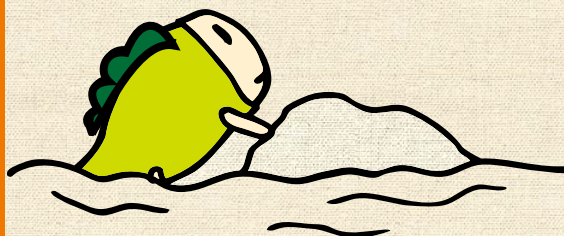


人生100年。
いつまでも自分らしく、
やりたいことがある。



野菜の レシピ

2022
フレイル予防号



あなたがこれからも健康でいるために、 過不足の少ない、バランス良い食事を。

人生100年といわれる現代、いつまでも自分らしく生きるためには、健康な体を保つことが大切です。

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高くなった状態を「フレイル」と呼びます。

フレイルは65歳以上から特に注意が必要ですが、その前の年代からの対策も必要になります。そのため、野菜を含めたバランスの良い食事を摂っていただけるよう、この「野菜のレシピ集2022フレイル予防号」を作成いたしました。

今回は、杉並区食育推進ボランティアの皆様新たに考案していただいたレシピの中から、フレイル予防に適したレシピを掲載しています。

また、JA東京中央杉並中野地区女性部の皆様のご協力により本冊子を作成することができました。

ぜひ、手に取ってくださった皆様の日々の生活にご活用いただけますようお願いしております。



**下の項目に当てはまる人はフレイルの恐れがあります。
特に注意が必要です。**

- ① 体重を減らそうとしていないのに、年間で4.5～5kg以上も減少した。
- ② 何をしても面倒だと感じる日が週に3～4日以上ある。
- ③ 歩く速さが遅くなった。
- ④ 握力が弱くなった。
- ⑤ 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下していると感じる。

出典：国立長寿医療研究センター（Friedらの評価基準による）

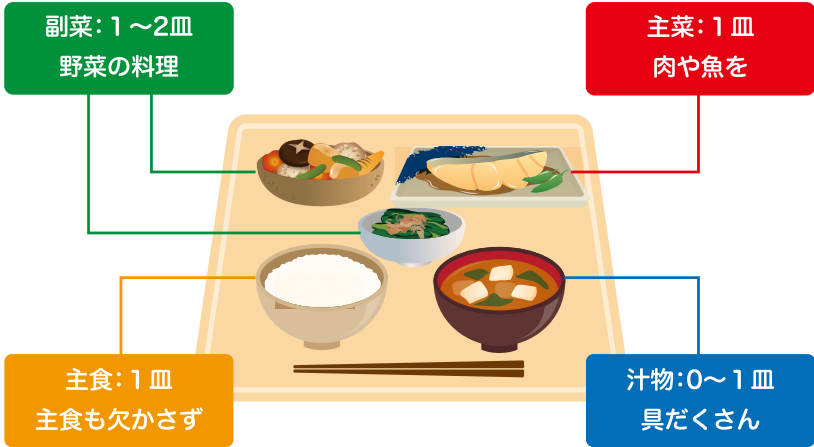
1～2項目当てはまると「プレフレイル」（フレイル予備軍）、3項目以上で「フレイル」の可能性がります。

フレイルは「加齢により、心身が老い、衰えた状態」を指します。

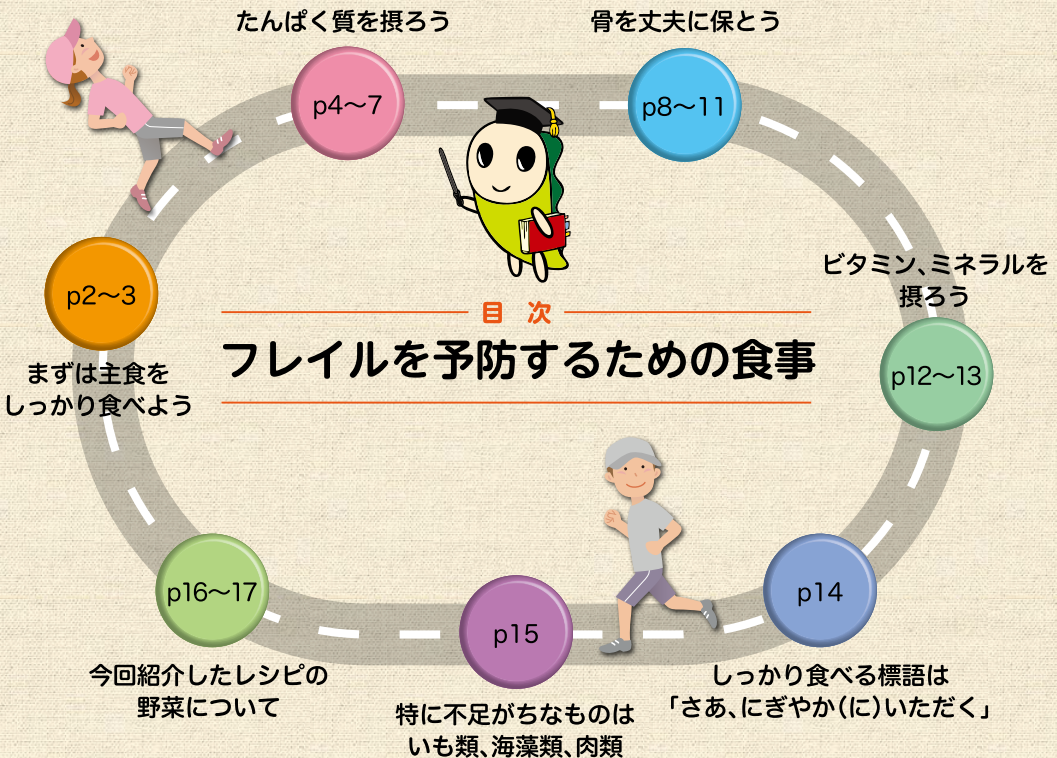
しかし、早期に変化に気づき、対策を行うことで元の健康な状態に戻れる可能性があります。

コロナ禍で活動量が減りがちな今、バランスの良い食事からフレイル予防を始めましょう。

食事のバランスの良い食事の例



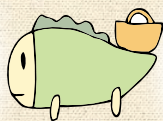
フレイルの予防にはバランスの良い食事が必要不可欠です。
まずは主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう。



まずは主食をしっかり食べよう

- ・フレイル予防には主食をしっかり食べることも大切です。
 - ・筋肉の減少を防ぐためにも、必要なエネルギーを摂りましょう。
- 1日に必要なエネルギー量は、
65～74歳 男性 2400kcal 75歳以上 男性 2100kcal
65～74歳 女性 1850kcal 75歳以上 女性 1650kcal です。

①
スパイスの香りは
食欲を増進して
くれます



②
炊きこむだけ
簡単
チキンライス



③
ご飯が進む
ピリ辛
野菜料理


ナスとひき肉のカレー



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 428kcal
◆食塩相当量 2.5g
◆たんぱく質 20g



材料(4人分) 

ナス……………4本
玉ねぎ……………1個(200g)
合いびき肉……………400g
サラダ油……………大さじ2
水……………800ml

合わせ調味料

〔カレールー……………50g
ケチャップ……………大さじ2
ウスターソース……………大さじ2

トッピング

かいわれ大根……………20g

作り方

- ①ナスはヘタを落として1cm角に切り、5分間水にさらし、水を切る。かいわれ大根は根元の部分を切っておく。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②カレールーはフォークで軽くほぐす。
- ③フライパンを熱し、サラダ油を入れ、中火で丁寧に玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎが透き通ってきたらナスを入れ、中強火にし、油が回ったら合いびき肉を入れ、火が通ったら水と合わせ調味料を入れ、やや強火にする。
- ⑤とろみがついてきたら火からおろす。
- ⑥皿にご飯を適量よそい、⑤と合わせる。仕上げにかいわれ大根を飾る。

鶏肉と野菜ジュースの炊込みごはん



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 515kcal
◆食塩相当量 1.5g
◆たんぱく質 13g



材料(4人分)

米……………3合
野菜ジュース……………2本(320ml)
〔鶏モモ肉……………100g
塩麴……………10ml
玉ねぎ……………1個
えのきだけ……………小袋1/2
炒め用塩……………少々
オリーブオイル……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1
顆粒だし……………小さじ2

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩麴に30分程度つけておく。
- ②玉ねぎ、えのきだけは粗みじん切りにし、オリーブオイルで炒める。
- ③炊飯器に、洗った米、野菜ジュースを入れる。炊飯のメモリに不足する分は水を加える。
- ④①、②を③の中に入れ、ケチャップと顆粒だしを入れて味を調べ、普通炊飯を行う。
- ⑤器に盛り付け完成。

彩り野菜の豆板醤和え

材料(4人分)

きゅうり……………1本
にんじん……………1/3本
大根……………4cm(100g程度)
赤パプリカ……………1/4個
黄パプリカ……………1/4個
青ネギ……………4本(20g)
生姜……………ひとかけ
にんにく……………1/2かけら
豆板醤……………小さじ1〜お好みで
ごま油……………小さじ2
塩……………小さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1/2



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 41kcal
◆食塩相当量 2.5g



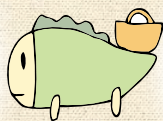
作り方

- ①きゅうりは4cmくらいの拍子木切りにする。にんじん、大根は皮をむいて細めの拍子木切りにする。パプリカは5mmくらいの千切りにする、青ネギは2cmくらいに切る。生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ②ボウルに青ネギ以外の野菜と塩、砂糖を入れ、軽く混ぜて5分おき、水分を切る。
- ③青ネギ、豆板醤、ごま油を加えて軽く混ぜ、器に盛り付ける。
※豆板醤の量はお好みで調整してください。

たんぱく質を摂ろう

- ・たんぱく質が不足すると、筋肉量の低下につながります。
- ・1日に必要なたんぱく質量は、
65～74歳 男性 77～103g 75歳以上 男性 68～90g
65～74歳 女性 58～78g 75歳以上 女性 53～70g です。
- ・毎食たんぱく質を含む食品を食べるように心がけましょう。

①
豚肉と大根の
おいしい
組み合わせ




②
サバ缶を使った
ポテトグラタン



③
チョイ足して
手軽に
たんぱく質摂取

大根と豚肉の炒り煮



材料(4人分) 

大根……………200g
豚バラ肉……………100g
にら……………60g
生姜……………ひとかけ
しょうゆ……………大さじ1
日本酒……………大さじ1

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 120kcal
◆食塩相当量 0.7g
◆たんぱく質 4g




作り方

- ①大根は5cmくらいの短冊切りにする。
- ②豚バラ肉は食べやすい大きさで細切りにする。生姜はみじん切り、にらは3cmに切る。
- ③フライパンにしょうゆ、生姜、日本酒を入れ、豚肉を炒める。
- ④火が通ったら、豚肉を取り出し、大根を加え火を通すように炒め、蓋をして蒸し煮にする。
- ⑤全体に火が通ったら豚肉を戻し、全体に火を通す。
- ⑥盛り付けて出来上がり。

サバ缶とトマト缶のカレー風味ポテトグラタン



材料(4人分) 

- サバ缶……………1缶(190g)
- トマト缶……………1缶(400g)
- じゃがいも……………4個
- 水……………400g
- ケチャップ……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- カレー粉……………大さじ3
- チーズ……………50g

1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー 246kcal
- ◆食塩相当量 1.0g
- ◆たんぱく質 16g



作り方

- ①サバ缶とトマト缶を鍋に入れ、水と調味料(ケチャップ、しょうゆ、カレー粉)を入れ、カレーを作る。
- ②じゃがいもを茹でてつぶす。(レンジでも可)
- ③耐熱皿につぶしたじゃがいもを入れ、①をかけ、チーズをのせる。
- ④180℃に余熱したオーブンに③を入れ、10分程度焼く。チーズが溶ければ出来上がり。

サバ缶やイワシ缶などはたんぱく質が豊富です。

手軽に摂れるので、

ちょっとたんぱく質が足りないときに

追加するのがおすすめです。



サバの水煮缶

一般的な栄養成分(100gあたり)

- ◆エネルギー 174kcal
- ◆たんぱく質 20.9g



イワシ缶(味付け)

一般的な栄養成分(100gあたり)

- ◆エネルギー 203kcal
- ◆たんぱく質 20.4g



／ チョイ足してたんぱく質 ／

かつお節やひき肉などを使うと
手軽にたんぱく質が追加できます。
ツナ缶を野菜と合わせるのもおすすめです。



かつお節

一般的な栄養成分 (1回量2gあたり)

◆エネルギー	7kcal
◆たんぱく質	1.5g



牛ひき肉

一般的な栄養成分 (1回量50gあたり)

◆エネルギー	125kcal
◆たんぱく質	9g



まぐろ油漬フレーク

一般的な栄養成分 (1缶70gあたり)

◆エネルギー	185kcal
◆たんぱく質	12.5g

玉ねぎの丸煮そばろあんかけ



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	182kcal
◆食塩相当量	1.1g
◆たんぱく質	7g



材料(4人分) 👤👤👤👤


玉ねぎ	4個
そばろ	
┌ 牛ひき肉	100g
┌ 砂糖	小さじ1
┌ しょうゆ、みりん	各大さじ1/2
だし汁	400ml
砂糖、みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	ひとかけ分
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、根元のひげ根を切り取り、底に浅く十文字に切り目を入れ、先の方は少し切り落とす。
- ②鍋にそばろの材料を入れ、菜箸4～5本でかき混ぜながら火を通す。火が通ったら、そばろを皿に取り出す。
- ③②の鍋に①を入れ、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆを加え、蓋をして中火で30～40分煮込む。
- ④玉ねぎが柔らかくなったら、②を戻し入れ、同量の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤器に盛り、おろししょうがを飾って出来上がり。

白菜とツナのサッと炒め



材料(4人分) 

白菜……………400g
ツナ缶……………1缶(70g)
かつお節……………5g
日本酒……………大さじ1
めんつゆ……………小さじ1

1人当たりの
栄養成分


◆エネルギー 74kcal
◆食塩相当量 0.3g
◆たんぱく質 5g

1人分の
野菜の量
100g

作り方

- ①白菜の芯は1.5cmに、葉は2cmに切る。
- ②ツナ缶は油と身を別々に分けておく。
- ③フライパンを熱し、ツナ缶の油を半量入れ、白菜の芯を炒める。
- ④白菜の芯に油が回ったら葉を入れ、ツナを加えて炒める。
- ⑤仕上げに日本酒、めんつゆを回し入れる。
- ⑥器に盛り付け、かつお節をかけて出来上がり。

ツナ缶と小松菜の炒め物

材料(4人分) 

小松菜……………2束
ツナ缶……………1缶(70g)
しょうゆ……………大さじ1
顆粒だし……………小さじ1
油……………小さじ2



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 82kcal
◆食塩相当量 1.2g
◆たんぱく質 5g

1人分の
野菜の量
50g

作り方

- ①小松菜は4cmに切る。
- ②フライパンに油をひき、茎をしっかりと炒める。
- ③茎に油が回ったら、葉を入れ、顆粒だしを加える。
- ④ツナを炒めたら、食材をフライパンの縁に寄せる。
- ⑤フライパンの空いた場所でしょうゆを入れ、焦がししょうゆを作り、全体をサッと合わせる。盛り付けて出来上がり。

骨を丈夫に保とう

- ・日本人の食生活ではカルシウムの摂取量が少なめになりがちです。
- ・カルシウムは骨の材料となる大切な成分です。意識して摂るようにしましょう。

1日の推奨量は、

30～74歳 男性 750mg 75歳以上 男性 700mg

18～74歳 女性 650mg 75歳以上 女性 600mg です。

牛乳や
チーズなどの
乳製品




小魚や海藻



大豆、大豆製品も
カルシウムが
豊富です。

にんじんスープ(リンゴ入り)



材料(4人分) 

にんじん……………2本
リンゴ……………1個
玉ねぎ……………1/2個
水……………600ml
鶏がらスープの素……………小さじ2
塩……………少々
牛乳……………150ml
(お好みで)
ハーブ、生クリーム

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 108kcal
◆食塩相当量 1.3g
◆たんぱく質 2.5g
◆カルシウム 70mg



作り方

- ① にんじん、リンゴは皮をむいて薄切りにする。玉ねぎを薄切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、水と鶏ガラスープの素を加え、中火で10分程度やわらかくなるまで煮る。
- ③ 粗熱をとって、ミキサーにかけ、滑らかにする。
- ④ ③を鍋に戻して火にかけ、塩で調味し、牛乳を加える。
- ⑤ 器に盛り、お好みでハーブや生クリームを飾る。

おからのポテトサラダ風



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 298kcal
◆食塩相当量 1.2g
◆カルシウム 72mg

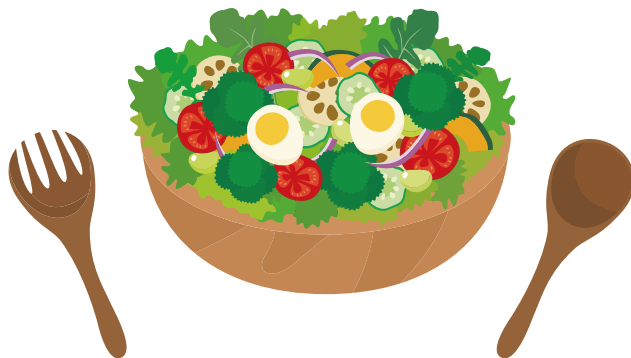


材料(4人分)

おから……………200g
豆乳……………150~200ml
甘酒……………30ml
酢……………30ml
きゅうり……………1本
にんじん……………1/2本
ちくわ……………3本
マヨネーズ……………100g
塩、こしょう、しょうゆ……………少々

作り方

- ① にんじんは薄いいちょう切りにし、レンジで1分半~2分程度加熱し、粗熱をとっておく。
- ② ちくわはさっと炙り、輪切りにし、きゅうりは小口切りにし、塩でもむ。
- ③ ボウルにおからを入れ、硬さを見ながら豆乳を加え、やわらかくする。
- ④ ③に甘酒(なければ砂糖小さじ1~2を加える)、酢を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に水切りしたきゅうり、にんじん、ちくわを加え、味を見ながらマヨネーズを加える。
- ⑥ お好みでこしょう、塩、しょうゆを加えて味を調える。(具にはリンゴや茹で卵も合います)



豆腐や豆乳といった大豆製品は、
カルシウムが豊富に含まれます。
牛乳でお腹が緩くなってしまう人にも
おすすめです。



木綿豆腐

一般的な栄養成分 (100gあたり)

◆エネルギー	73kcal
◆カルシウム	93mg



おから(生)

一般的な栄養成分 (50gあたり)

◆エネルギー	44kcal
◆カルシウム	40mg

豆乳スープ



材料(4人分)

じゃがいも	200g
キャベツ	200g
にんじん	200g
かぶ(根、葉)	100g
ブロッコリー	80g
ミニトマト	60g
ウインナー	4本
ベーコン	2枚
コンソメキューブ	2個
調整豆乳	400ml
水	400ml

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	222kcal
◆食塩相当量	0.7g
◆カルシウム	85mg



作り方

- ①キャベツ、皮をむいたじゃがいもは一口大に切る。にんじんは縦半分になり、乱切りにする。
- ②かぶは4つに切り、葉は3cmに切る。
- ③ウインナーは半分、ベーコンは2cmに切る。
- ④ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ⑤鍋に水を入れ、コンソメ、①、③を加えて煮る。
- ⑥火が通ったら、②とミニトマト、豆乳を加えて煮る。
- ⑦器に盛り、ブロッコリーを飾る。

5色和え



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 105kcal
◆食塩相当量 0.9g
◆カルシウム 133mg



材料(4人分)

木綿豆腐……………200g
春菊……………100g
にんじん……………40g
しめじ……………40g
乾燥ひじき……………4g
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1
だし汁……………100ml
すりごま……………大さじ1
西京味噌……………30g
砂糖、みりん……………各小さじ2
塩……………少々

作り方

- ①春菊は柔らかい葉のみをとり、茹でておく。
- ②ひじきは水で戻し、食べやすい大きさに切る。しめじは房から外し、適当な大きさに切る。にんじんは千切りにし、しょうゆ、みりん、だし汁で煮る。
- ③木綿豆腐はさっと茹でてから水切りし、すりごま、西京味噌、砂糖、みりんとともにフードプロセッサーで混ぜる。(ない場合はすり鉢でする)
- ④春菊は一口大に切り、水気を絞ってから②、③と合わせる。
- ⑤塩で味の調整をし、皿に盛り付けて出来上がり。

● カルシウムが豊富な食品の例 ●

乳製品や魚介類はもちろん、大豆製品や野菜類にも！



春菊



木綿豆腐



納豆



牛乳



いりごま



シジミ



しらす干し

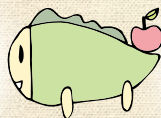
ビタミン、ミネラルを摂ろう

- ・筋肉を作るためにはたんぱく質の摂取に加えて、合成を助けるビタミンやミネラルも必要です。
- ・主食、主菜に加えて副菜をしっかり摂り、バランスのよい食事を心がけましょう。

野菜はビタミン、ミネラルが豊富です。毎食食べるようにしましょう。



ビタミンDは、骨へのカルシウムの定着を助けます。



ビタミンB6は筋肉の合成を助けます。

特に干しいたけに多く含まれます

トマトや肉類に多く含まれます

春菊と焼きしいたけの切りごまあえ



材料(4人分)

春菊……………300g
生しいたけ……………6枚
割しょうゆ…しょうゆ、水各大さじ3
白いりごま……………大さじ4
だし汁……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………小さじ1

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 48kcal
◆食塩相当量 0.8g
◆ビタミンD 0.1μg



作り方

- ①春菊は根元からお湯に入れて茹で、水にとり水を替えて手早く冷まし、水気を絞ってから3~4cmに切る。割しょうゆをかけてから汁気を切る。(しょうゆ洗い)
- ②しいたけは軸を切り落とし、焼き網に乗せて弱火で焼き目を付け、5mmに薄切りにする。
- ③まな板にペーパーを広げ、ごまを乗せ、包丁で粗く刻む。
- ④ボウルに③とだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを混ぜ、春菊としいたけを和えて完成。

野菜の和風ラタトゥイユ



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 63cal
◆食塩相当量 1.1g
◆ビタミンB₆ 0.2μg



材料(4人分)

なす……………2本
れんこん……………100g
ズッキーニ……………1/2本
エリンギ……………2本
玉ねぎ……………1/2個
トマト……………1個
カットトマト缶……………150g
日本酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
和風顆粒だし……………小さじ1
塩、こしょう……………少々

作り方

- ①なすはヘタを取り、2cm幅の半月切りにする。切った後は水にさらす。れんこんは3mmの半月切りにし、水にさらしておく。
- ②エリンギは縦半分に切り、1cm幅に切る。ズッキーニも同様に1cm幅に切る。
- ③玉ねぎは1cm角に切る
- ④トマトは2cm角に切る。
- ⑤フライパンに油をひき、①～③を炒める。しんなりしてきたら④、トマト缶、水100ml、日本酒、しょうゆ、和風だしを加え、煮詰めていく。
- ⑥煮詰まってきたら、塩、こしょうで味を調える。

★このレシピの特徴★

一般的にはにんにくやオリーブオイルを使用しますが、今回は和風にするために和風だしやしょうゆを使用しました。

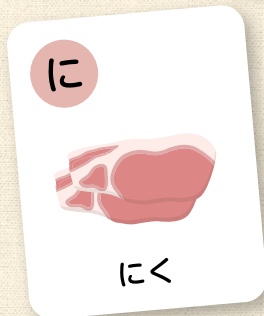
また、あまりラタトゥイユでは使用しないれんこんを加えています。

このままで食べる以外には、ツナ缶を入れてパスタを和えるなどのアレンジもできます。



しっかり食べる標語は 「さあ、にぎやか(に)いただく」

- ・毎日、10品目中7品目以上の食品を食べることが目標です。
- ・少なくとも4品目、できれば7品目以上を目指しましょう。




特に不足がちなものは いも類、海藻類、肉類

- ・ 10品目の食品の中、特に不足しがちなものはいも類です。
- ・ 食事で摂りにくい場合は、おやつで食べるのもおすすめです。



薩摩芋梅きんとん



材料(4人分) 

薩摩芋	200g
砂糖	大さじ1
生クリーム	小さじ4
梅干し	中2個

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	98kcal
◆食塩相当量	0.4g
◆カリウム	250mg

作り方

- ① 薩摩芋は厚めに皮をむき、幅2cmの輪切りにし、水に30分くらいさらす。
- ② ①を鍋に入れ、水を加え、やわらかくなるまで茹でる。
- ③ 湯切りをし、芋をつぶす。
- ④ 砂糖、生クリーム、梅干しを加えてよく混ぜ、梅干しの種を取りだす。
- ⑤ 4等分してラップに包み、茶巾絞りにして形を整え、硬く絞った濡れ布巾をかけて冷ます。
- ⑥ お皿に盛って出来上がり。

今回紹介したレシピの 野菜について



野菜の中でも栄養価が高いものが緑黄色野菜です。日常生活の中で積極的に摂取することがおすすめです。

3種類の緑黄色野菜について、JA女性部の皆さんが教えてくれた、おいしい見分け方や保存方法をご紹介します。

●旬

冬(10月~12月)

冬にんじんと春にんじんがありますが、甘いのは冬です。

●おいしいにんじんの見分け方

葉がついていれば葉がいきいきとしているもの。

ついていない場合は、葉の切り口が小さいもの。

●にんじんの保存の仕方

冷蔵保存の場合

0~5℃ならば風通しの良い場所で新聞等で包んで縦に保存しましょう。(保存期間:1週間~10日)

冷凍保存の場合

頭とおしりを切り落とし、保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍してください。(保存期間:20日程度)

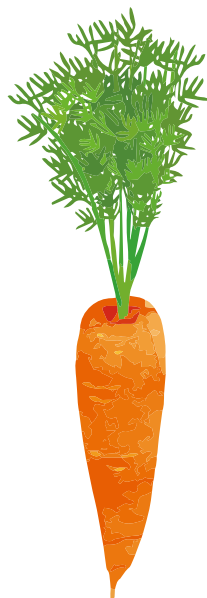
●にんじんの栄養

にんじんは特にβカロテンが多く含まれた緑黄色野菜です。

βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。

油で炒めるなど、油と一緒に摂取することで吸収率が上がる栄養素です。

にんじん



●旬

秋から冬(10月～2月)
杉並区では夏(6～8月)以外は生産できる野菜です。

小松菜

●小松菜の保存の仕方

冷蔵保存の場合

一度洗い、水気があるうちにペーパータオルで巻き、根を下にして、ポリ袋か保存袋に入れ、立てて保存しましょう。(保存期間:1週間)

冷凍保存の場合

すぐに使いきれない場合は水気を切ってから3～4cmに切り、保存袋に入れて冷凍保存しましょう。(保存期間:2～3週間程度)



●小松菜の栄養

小松菜はカルシウムや鉄分が豊富に含まれる緑黄色野菜です。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために必要な栄養素です。実は、鉄はほうれん草より多く含まれています。

●旬

露地:夏(6月～8月) ハウス:12月～5月
美味しさで比較すると露地栽培がおすすめです。

トマト

●おいしいトマトの見分け方

色にむらがなく、艶とハリがあって硬く締まっているもの。

ヘタの緑色が濃いほどおいしい。

トマトのおしりから放射状に線(スターマーク)が出てると甘い。



●トマトの保存の仕方

冷蔵保存の場合

5℃以上10℃以下の野菜室で1個づつポリ袋に空気を入れて、ヘタを下にして保存しましょう。(保存期間:1週間)

切ったものはラップに包み、空気を抜いて保存してください。(保存期間:2日程度)

冷凍保存の場合

ヘタをとって、保存袋に入れ空気を抜いて保存します。切っておくと便利です。(保存期間:1か月程度)

●トマトの栄養

トマトの赤色はリコピンという色素成分です。リコピンはβカロテンの一種であり、特に抗酸化作用が強いことが知られています。

油と一緒に摂取すると吸収効率が良いです。また、加熱によっても吸収効率が上がるため、ラタトゥイユやスープなどの食べ方がおすすめです。

【発行・問合わせ先】

杉並保健所 健康推進課

栄養指導担当

☎03-3391-1355