

令和7年4月9日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

4月

フレイル予防の食事

～春の食材で、フレフレフレイル予防！～



【4月のメニュー】

- ①ごはん
- ②鯖の野菜あんかけ
- ③菜の花とわかめの酢味噌和え
- ④春野菜の豚汁
- ⑤苺のレアチーズ風デザート

エネルギー	723 Kcal
たんぱく質	38.5 g
脂質	19.9 g
食物繊維	10.3 g
食塩相当量	3.5 g

1 ごはん

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
精白米	65g	260g	390g	520g
水	97.5ml	390ml	585ml	780ml

だし汁	8人分
材料名	2000ml
かつおぶし	15g
こんぶ	15g
水	2200ml

2 鰯の野菜あんかけ

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
新玉ねぎ	1/8個	1/2個	2/3個	1個
人参	1/8本	1/2本	2/3本	1本
ピーマン	1個	4個	6個	8個
鰯	1切れ	4切れ	6切れ	8切れ
塩	少々	小さじ1/8	小さじ1/6	小さじ1/4
サラダ油	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1
★だし汁	50ml	200ml	300ml	400ml
★酒	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★砂糖	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★しょうゆ	小さじ1	小さじ4	大さじ2	大さじ2と1/2
★片栗粉	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2

3 菜の花とわかめの酢味噌和え

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
乾燥わかめ	2g	8g	12g	16g
菜の花	1/4束	1束	1と1/2束	2束
★みそ	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★酢	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
★砂糖	小さじ1/4	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2
★練りからし	少々	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1

＜作り方＞

- ① 米をさっととぎ、水を適量加えて浸水させる。
(30人分→米2kg、水3L)
- ② 炊飯し、適宜蒸らす。

＜作り方＞

- ① 鍋に水をいれて切り込みを入れたこんぶを30分浸水させる。
- ② こんぶを火にかけて沸騰直前に取り出す。
- ③ 沸騰したら火を止めてかつお節を入れて2分おく。
- ④ かつお節をこす。

＜作り方＞

- ① 新玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。
- ② 人参は細切りにする。
- ③ ピーマンはヘタと種を取り、細切りにする。
- ④ 鰯に塩を振って15分程おく。出てきた水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑤ フライパンに油をしき、鰯を入れて中火で加熱する。
両面に焼き色がつき、火が通ったら取り出して皿に盛る。
- ⑥ フライパンに野菜を加えて中火で加熱し、しんなりしたら一度火を止める。
- ⑦ ★をよく混ぜ合わせて⑥に加え、全体を混ぜ合わせてから弱火にかける。とろみがついたら火を止める。
- ⑧ 出来上がったあんかけを鰯にかける。

＜作り方＞

- ① 乾燥わかめはたっぷりの水で戻し、水気をしぼっておく。
- ② 菜の花は根元を5mmほど切り落とす。
- ③ 鍋に湯を沸かし、菜の花を入れて1分ほどゆでる。水にさらしてから水気をしぼり、3～4cmの長さに切る。
- ④ ボウルに★の調味料を混ぜ合わせ、菜の花とわかめを加えて和える。

4 春野菜の豚汁

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
春キャベツ	1枚	1/8個	1/6個	1/4個
新じゃが	1/2個	2個	3個	4個
人参	1/8本	1/2本	2/3本	1本
スナッペン	1本	4本	6本	8本
豚こま切れ肉	25g	100g	150g	200g
サラダ油	少々	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
だし汁	180ml	720ml	1080ml	1440ml
みそ	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4

<作り方>

- ① キャベツは一口大のざく切りにする。
- ② 新じゃがはよく洗い、皮つきのまま4等分に切る。
- ③ 人参はいちょう切りにする。
- ④ スナッペンは筋を取り、斜め半分に切る。
- ⑤ 豚肉は一口大に切り分ける。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。8割ほど火が通ったら、キャベツ、じゃがいも、人参を加えてさらに炒める。
- ⑦ 鍋にだし汁を加え、中火で加熱する。
- ⑧ じゃがいもが軟らかくなったら、スナッペンを加えて1分ほど加熱する。

5 苺のレアチーズ風デザート

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
カステラ	1/2切れ	2切れ	3切れ	4切れ
苺	3～4粒	2/3パック	1パック	1.5パック
ギリシャヨーグルト	40g	150g	225g	300g
砂糖	大さじ1/2	大さじ2	大さじ3	大さじ4
レモン汁	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2
ゼラチン	少々	2.5g	3.8g	5g
水	小さじ1弱	大さじ1と1/2	大さじ2	大さじ3

<作り方>

- ① カステラは1切れを半分の厚さにスライスし(1cm程度)、プリンカップの底に敷いておく。
- ② 苺は縦4～5等分にスライスし、①のカップの内側に沿わせて並べる。
- ③ ゼラチンは水に振り入れてふやかしておき、ラップをせずに500wのレンジで約30秒加熱して溶かす。
- ④ ボウルにヨーグルトと砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ、レモン汁、ゼラチン液を順に加えてその都度混ぜ合わせる。
- ⑤ ②のカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

今日の諸注意

- ・始めにこんぶを浸水させてください
- ・人参は鰯の野菜あんかけと豚汁でそれぞれ1本ずつ使います。切り方も異なるため、使い間違いにご注意ください。
- ・デザートは冷蔵庫で冷やし固めるため、早めにとりかかってください。
- ・肉や魚が調理台の上で他の食品と接触しないように気を付けてください。
- ・肉は野菜を切り終わってから切るようにしましょう。

食改リーダー研修通信 令和7年4月号 川口市保健所健康増進課作成

新年度もよろしくお願いいたします。

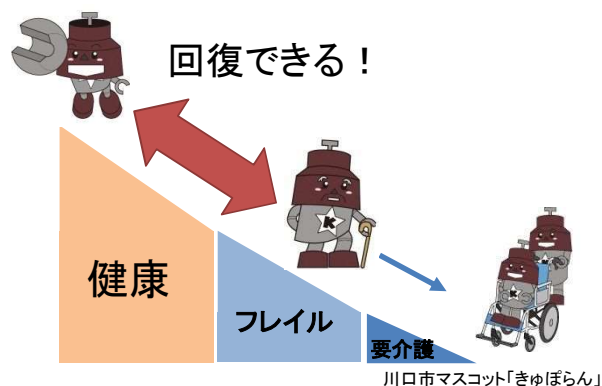
リーダー研修、おとなの食育講座の担当は健康増進課の畠山・榎原(電話番号:048-256-1135)音声ガイダンスで2番を選択)です。

離乳食、幼児食、こどもの食育講座の担当は地域保健センターの小川(電話番号:048-256-1120)です。

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
ごはん	222	4.0	0.6	50.1	0.3	0.0	58	3	0	0	0.05	0.01	0
鯖の野菜あんかけ	197	19.4	9.4	8.9	1.7	1.3	656	29	1.1	157	0.12	0.35	30
菜の花の酢味噌和え	35	3.2	0.5	2.7	3.4	0.8	319	109	1.7	108	0.09	0.16	66
春野菜の豚汁	114	7.5	5.8	6.5	4.2	1.3	468	39	0.9	139	0.24	0.12	25
苺のレアチーズ風デザート	155	5.4	3.6	27.0	0.7	0.1	187	75	0.3	40	0.05	0.13	30
計	723	39.5	19.9	95.2	10.3	3.5	1688	255	4	444	0.55	0.77	151

フレイルとは？

年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態です。
そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。



栄養



フレイル予防の合言葉



社会参加



フレイル予防の三原則

運動



肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく源は毎食とりましょう

鯖の野菜あんかけ



菜の花とわかめの酢味噌和え



春野菜の豚汁



苺のレアチーズ風デザート

