

# こ ん だ て 帖

## 宮崎中央眼科病院

当院で実際に患者様にお出ししているお食事のレシピをご紹介します。  
ぜひご家庭でお試ください。

〈献立〉 当院では2月16日に提供

- ・牛肉といんげんの甘辛煮
- ・菜の花の洋風白和え
- ・千切大根と桜えびの炒め煮
- ・ヨーグルトゼリー



**熱量611Kcal 蛋白質24.5g 塩分1.6g**  
(ご飯180gを含む)

### 牛肉といんげんの甘辛煮

- ①いんげんは3等分に、人参・玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ②Aを合わせておく。
- ③鍋に①とAを入れ、味が染み込むまで煮る。
- ④フライパンに油を熱し、牛もも肉を炒める。
- ⑤③に④を加えて汁気がほとんど無くなるまで煮る。



◎材料(1人分) いんげん40g、人参20g、玉ねぎ20g、  
A(上白糖3g、酒8g、みりん5g、濃口醤油5g、おろし生姜1g  
だし汁15g)、牛もも肉60g、油1g

### 菜の花の洋風白和え

- ①菜の花は茹で、冷めたら水気を絞って2cm程度に切る。
- ②菜の花にAで下味を付ける。
- ③水切りした豆腐とマヨネーズをしっかりと混ぜる。
- ④②を③で和える。

◎材料(1人分) 菜の花20g、A(食塩0.3g、オリーブオイル0.4g)  
豆腐30g、マヨネーズ6g



## 千切大根と桜えびの炒め煮

- ①フライパンに油を敷き、桜えびを炒める。香りが立ってきたら千切り大根を入れ、炒める。
- ②①にAを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。

◎材料(1人分) 桜えび2g、油0.5g、千切大根5g  
A(酒7.5g、食塩0.2g、薄口醤油0.2g、黒こしょう0.1g、みりん0.2g)



## ヨーグルトゼリー

- ①生クリームを5分立てまで泡立てる。
- ②ボウルにヨーグルトを入れ、そこに①と砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ③5倍の水で溶かしたゼラチンを②に加え、しっかりと混ぜ、容器に入れて冷やし固める。
- ④ブルーベリージャムをゼリーの上に飾る。

◎材料(1人分) プレーンヨーグルト25g、生クリーム6g、上白糖3g、ゼラチン1g、ブルーベリージャム6g



## 管理栄養士からのコメント

## 2月1日はフレイルの日

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」をいいます。単に老化の状態を指すのではなく、“身体からのサイン”です。早めに気づき、適切な対策をとることで健康な状態を維持することができます。日頃からフレイルの予防・対策を行いましょう！

### ◎フレイルの基準

- 1.意図しない体重減少:6カ月で2～3kgの体重減少
- 2.疲れやすい:わけもなく疲れた感じがする
- 3.歩行速度の低下
- 4.筋力の低下(握力の低下)
- 5.身体活動の低下:軽い運動や体操、定期的な運動やスポーツをしていない



### ◎フレイルの予防・対策

**栄養について:** 低栄養はフレイルの最大の要因とも言えます。炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルを意識して摂りましょう。特に、たんぱく質は筋肉を作る重要な栄養素です。チーズやヨーグルト、卵、納豆、豆腐を普段の食事に「ちょい足し」しましょう。

**運動について:** 定期的な運動は筋力維持、転倒・骨折のリスク低下に繋がります。特に、下半身の筋力維持は転倒防止に役立ちます。

無理な運動ではなく、取り組みやすい運動を継続して行いましょう。

**社会参加について:** 家族や地域との関わりは孤立を防ぎ、心身の健康維持に繋がります。趣味のクラブや習い事、ボランティア活動のような自分に合った活動を見つけ、是非参加してみましょう。

