

「フレイル」とは、健康と要介護状態の間にある「虚弱状態」の時期をさします。

高齢期の特性として

- ・味覚を感じにくい
- ・かみにくくなる
- ・飲みこみにくい

などの変化が現れます。

フレイルの原因には、加齢や運動不足、栄養不足などありますが、高齢者の特性にあわせた、低栄養を防ぐメニューを紹介します。



食生活改善推進員とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに健康的な食に関するボランティア活動を行っています。

一緒に活動しませんか？



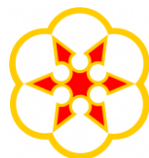
野々市市食生活改善推進
協議会ホームページ

家族みんなで Happy ごはん

野々市市食生活改善推進員

おすすめレシピ No.2

豚肉のしょうが焼き



野々市市食生活改善推進協議会
令和4年3月発行

豚肉のしょうが焼き

材料（2人分）

しょうが焼き用豚肉	25g×4枚
しょうがのすりおろし	小1
A { 酒、みりん	各大2
しょうゆ	大1
サラダ油	小4
もやし	120g
塩・こしょう	各少々
ミニトマト	4個

【作り方】

- ①ボールにAの調味料を合わせ、豚肉を加えて軽くもみ、5～10分おく。汁気を切っておく。
- ②フライパンに油小1を熱して、もやしを炒め塩・こしょうで調味して皿に盛る。
- ③フライパンに小3の油を入れ、①の肉を並べ入れ中火で両面をこんがりと焼いて、火を通し、②の皿に盛り、ミニトマトをそえる。

高齢者も食べやすく

しょうが焼き肉用のロース肉の代わりに、豚もも薄切り肉に片栗粉を薄く振り、端からくるくると巻いて塩・こしょうし、一口大にカットすると、高齢者も食べやすくなります。

かむことが難しい方は、もやしをゆでてから刻むことで食べやすくなります。



同じ材料でも、作り方の工夫によってお子さんから高齢者まで家族みんなで食べられます。

