

シルバー・夏バテ予防教室

～暑い夏こそしっかり食べよう～



◆ご飯 120g

エネルギー：202 kcal たんぱく質：3.0g 脂質：0.4g 食塩相当量：0.0g

◆麻婆豆腐

材料【2人分】

- 木綿豆腐・・・300g
- 豚ひき肉・・・80g
- にんにく・・・小1かけ
- しょうが・・・小1かけ
- 長ねぎ・・・1/2本
- ごま油・・・大さじ1
- 豆板醤・・・小さじ1程度
- 酒・・・大さじ2
- みそ・・・大さじ1/2
- 鶏がらスープの素・・・小さじ1
- 砂糖・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 水・・・100ml
- 水溶き片栗粉・・・適量

＜作り方＞

- ① 木綿豆腐はザルで水切りし、一口大に切っておく。
- ② にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは粗みじん切りにしておく。
- ③ フライパンにごま油と②を熱し、香りがたったら、豆板醤（お好みで調整した量）を加え、油に豆板醤がなじむまで1分ほど炒める。
- ④ 豚ひき肉を加え、肉がぼろぼろになるまで1～2分炒める。
- ⑤ さらに A の調味料を加えてひと煮立ちさせたら、豆腐を加える。
- ⑥ 全体が煮立ったら、火を弱めてから水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー：283kcal たんぱく質：17.6g 脂質：15.9g 食塩相当量：2.0g

◆夏野菜の寒天寄せ

材料【2人分】

- 枝豆（皮除く）・・・10g
- コーン・・・10g
- おくら・・・1本
- ミニトマト・・・2個
- 冷凍小エビ・・・20g
- 寒天・・・2g
- だし汁・・・300ml
- 塩・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ2
- みりん・・・大さじ2

＜作り方＞

- ① オクラはゆでて5mm程度、ミニトマトは4等分に切る。冷凍小エビは解凍しておく。
- ② 器に全ての具材を入れる。
- ③ 鍋に☆の材料を入れ、混ぜながら中火にかける。沸騰したら火を弱め、さらに1～2分ほど煮立たせる。
- ④ ③の寒天液を②の器に流し入れる。
- ⑤ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー：52kcal たんぱく質：3.2g 脂質：0.4g 食塩相当量：0.7g

◆フルーツ～ヨーグルト添え～

材料【2人分】

- キウイフルーツ・・・1個
- バナナ・・・1本
- ヨーグルト・・・100g

＜作り方＞

- ① キウイフルーツ、バナナを食べやすい大きさに切る。
- ② 器に盛り、ヨーグルトを添える。

エネルギー：95kcal たんぱく質：2.7g 脂質：1.6g 食塩相当量：0.0g



簡単フレイルチェック

～3つ以上あてはまるとフレイル～

- 体重減少（1年間で4.5kg以上減ったら要注意）
- （以前より）疲れやすくなった
- 日常生活活動性の低下（外出などをしなくなった）
- 筋力（握力）の低下（ペットボトルのフタを開けるのが大変）
- 歩くのが遅くなった（横断歩道を青信号の間に渡りきれない）

1日の食事内容チェック【食品多様性スコア】

1日のうち「1回でも食べた場合」は1点です

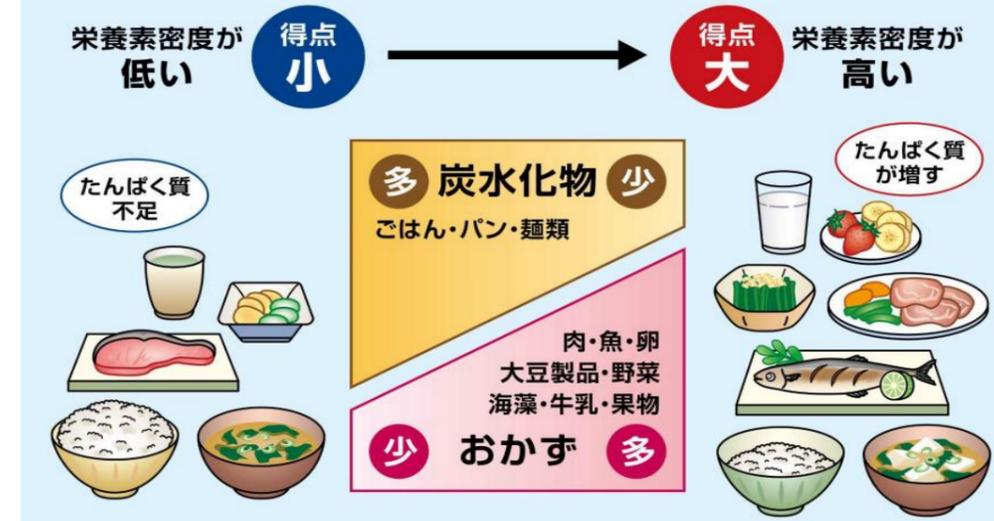
目標は1日7点以上！

また、毎食主食が摂れているかも確認しましょう

1 肉  点	6 緑黄色野菜  点
2 魚介類  点	7 海藻類  点
3 卵  点	8 いも  点
4 大豆・大豆製品  点	9 果物  点
5 牛乳  点	10 油を使った料理  点
あなたの点数は？ -----> 点	

出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センターホームページ

食品摂取の多様性得点の特徴



合言葉は『さあにぎやか(に)いただく』

さ かな 	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	魚、いか、たこ、えび、貝類、干物など
あ ぶら	適度な油脂分は細胞などを作るために必要	サラダ油、バター、ドレッシングなど
に く 	良質なたんぱく源の代表	牛、豚、鶏、ハムなど
ぎ ゆうにゆう	たんぱく質とカルシウムが豊富	牛乳、ヨーグルト、チーズなど
や さい 	ビタミンや食物繊維が豊富 色の濃い野菜を十分に！	ほうれんそう、トマト、にんじん、かぼちゃなど
か いそう (きのこ) に	低エネルギーでミネラルと食物繊維が豊富	わかめ、ひじき、のり、しいたけなど
い も 	糖質でエネルギー補給 ビタミン、ミネラルも含む	じゃがいも、里芋、さつまいも、山芋など
た まご	簡単にたんぱく質がとれる	鶏卵など
だ いず	たんぱく質はもちろん、必須アミノ酸やカルシウムも豊富	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
く だもの 	ビタミン、ミネラルが多く、食物繊維もとれる	りんご、みかん、バナナ、いちごなど

※ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉