



じめじめした梅雨も終盤となり、これから夏本番が始まりますね。  
しばらくは、暑い時期が続きますが、体調を崩さないように気を付けましょう。  
今回は、タンパク質についてご紹介します。

## ◎フレイル対策にタンパク質を摂りましょう！

フレイルとは、加齢に伴い運動機能や認知機能が低下し、心身ともに弱った状態のことです。特に高齢者のフレイルは転倒や認知症など要介護状態に至る可能性があるため、対策が重要です。

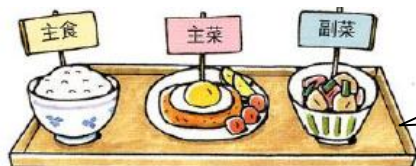
### フレイルを改善・予防するためにどんな食事を心がければいいのでしょうか？

#### ①1日に3食きちんと食べましょう。

食事を抜くと1日に必要なエネルギーを摂ることが難しくなります。エネルギーが不足すると、筋肉を分解してエネルギーに変えるために筋肉が減ります。透析間の体重増加をおさえるために食事量を減らして調節するときも、同じことが起こります。

#### ②タンパク質を摂りましょう！

タンパク質は筋肉を作るために必要な栄養素です。肉・魚・卵・豆腐（大豆製品）には筋肉量の維持に必要なタンパク質が多く含まれています。タンパク質を多く含む食品は毎食食べるようにしましょう。



3食の食事は主食・主菜・副菜を  
バランス良く摂りましょう！！

たんぱく質源のおかず

例)



+ 野菜類を  
使ったおかず

※主食だけにならないようにしましょう！

## ☆タンパク質が多く、また夏バテ予防のレシピをご紹介します！

### 鶏もも肉と夏野菜の南蛮漬け

3 人前

鶏もも肉 200g



塩・こしょう

片栗粉 大さじ 2

赤パプリカ 1/4 個

黄パプリカ 1/4 個

カボチャ 50g

ズッキーニ 1/4 本



(南蛮だれ)

酢 大さじ 3

濃口醤油 大さじ 2

砂糖 大さじ 2

みりん 大さじ 2

1. 鍋に南蛮だれを入れてよく混ぜ合わせて、加熱し粗熱を取る。
2. パプリカは一口大カット、ズッキーニは 1cm の輪切り、カボチャは 5mm 幅に切る。
3. 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
4. フライパンの底から 2cm ほどの高さの揚げ油を入れ、180℃に熱し、パプリカ、ズッキーニ、カボチャをいれてしんなりするまで揚げ焼きする。
5. 同じフライパンで鶏肉をきつね色になるまで揚げ焼きする。
6. バッドに野菜と鶏肉、南蛮だれを入れて 15 分つけ込みして味が染みこんだらお皿に盛りつける。

エネルギー 250kcal 蛋白質 14g

カリウム 400mg リン 158mg 塩分 1.3g

### ぶりのカレー竜田揚げ

3 人前

ぶり(切り身) 3 切れ



(下味)

酒 大さじ 1

濃口醤油 大さじ 1

おろし生姜 小さじ 1/2

おろしにんにく 小さじ 1/2

カレー粉 小さじ 1

(衣)

薄力粉 大さじ 1

片栗粉 大さじ 1

カレー粉 小さじ 1

鶏もも肉やサバでも代用出来ます！！  
スパイスは食欲を刺激する香りとなり、  
夏バテ予防にもなります。

1. ぶりはキッチンペーパーで水気を拭き取り、一口大に切る。
2. ボウルに下味の調味料を混ぜ、ぶりを加えて 10 分おき、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
3. 別のボウルに衣の調味料を合わせる。ぶりに衣をまぶす。
4. フライパンに 2cm 程度のサラダ油を入れて 170℃位に熱し、ぶりを入れてこんがり揚げ色がつくまで揚げる。

エネルギー 295kcal 蛋白質 15.5g

カリウム 292mg リン 103mg 塩分 1.0g