

うすだ健康通り

健康感謝 WEEK

～たんぱく質で長く動ける体をつくらう～

フレイル予防健康レシピ

年齢とともに心身の機能が低下していくことを「フレイル（虚弱）」といいます。フレイル予防の3本柱「栄養」「運動」「社会活動」を意識することが、長く動ける体をつくる秘訣です。

うすだ健康館『まちづくり実験室-ラボ-』『アドバンスコース〈栄養編〉』の皆さんが、管理栄養士やお料理れもんの濱口さんとともに、フレイル予防に役立つ美味しく簡単なレシピを考案しました。

ぜひ皆さんのご家庭でもお試しください！

今後は、白田のお弁当屋さん「佐久味工房 米ちゃん弁当」での販売も予定しています。

『健康感謝ウィーク』では、毎月第4週に地域のみなさんの健康づくりのきっかけになれるよう、さまざまなイベントを開催します。

どうぞお気軽に「うすだ健康通り」へお出かけください。

うすだ健康通り実行委員会

たんぱく質で長く動ける体をつくらう

フレイル予防健康レシピ

地域の皆さんの健康を願って、うすだ健康館まちづくりラボ・フレサポの皆さんと管理栄養士、お料理れもんの濱口さんで作ったレシピです。ぜひご家庭でもお試しください！

01 コンコンたまご

たんぱく質と野菜を一緒に摂ることで腸溶性ビタミンの吸収率がUPします！ほうれん草などのビタミンCや食物繊維が豊富な野菜を加えれば更にバランスが良くなりますよ。

1人分 たんぱく質 11.7g カロリー 216kcal

材料 (2人分)

- 卵 2つ
- 油揚げ 2枚
- つまようじ

A 煮汁

- つゆの煮汁 1カップ (4倍希釈)
- みりん 50ml
- 砂糖 小さじ1

作り方

- 鍋にAを入れ卵と煮立ちさせ煮汁を作る
- 油揚げの一端を切り開き、その中に卵を割り入れ、つまようじで止める
- ②を沸騰した①に入れ煮る
- 鍋から出し、つまようじを外して半分に切る

02 牛肉のほろろそば

牛肉には鉄分や亜鉛、ビタミンB群が豊富です。ビタミンCが豊富な野菜（ほうれん草やブロッコリー）などを一緒に摂ると牛肉の鉄分吸収を助けてくれますよ！

1人分 たんぱく質 6.6g カロリー 200kcal

材料 (4-5人分)

- 牛肉 200g (ひき肉でも可)
- 蕎麦 大さじ2
- A
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ4
- 醤油 大さじ3
- 生薬 小さじ1

作り方

- 牛肉をみじん切りにして酒と混ぜる
- フライパンで①を炒める
- 混ぜ合わせておいたAを加え炒める
- 水分が飛んで煮詰まったら完成

【主催】うすだ健康館 / うすだ健康通り実行委員会 / 佐久味工房 米ちゃん弁当

03 豆腐とチーズの仲良しつくね

豆腐を用いているのでヘルシーに軽く食べられてたんぱく質も豊富。チーズが入っているのもおすすめです。

1人分 たんぱく質 16.5g カロリー 221kcal

材料 (2人分)

A

- 豆腐 100g
- 鶏ひき肉 100g
- 片栗粉 大さじ1
- おろし生薬 小さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- 味噌 (お好み)

B

- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- チーズ
- 白ごま

作り方

- ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜる (味噌を入れても可)
- 手のひらサイズに丸め、中にチーズを入れる
- フライパンで焼き目が付いたら、蓋をして弱火で焼く
- Bを加え、お肉にからめながら煮詰める
- お皿に盛り付け、お好みで白ごまを振ったら完成

04 サバの土佐酢和え

新鮮が入っているため、半年くらい保存できます。塩分が少なく身体にも良いですね。

1人分 たんぱく質 16.4g カロリー 183kcal

材料

- サバ缶 (油煮)
- きゅうり (油煮)
- わかめ (塩漬でも可)
- オメガ3系脂肪酸も豊富に含まれます。
- レモン (少々)
- 生姜の搾り汁 (少々)

土佐酢の作り方

- 出汁 1合 (顆粒でも可)
- 酢 1合 (無糖でも可)
- 黒酢を使う場合は、酢以外を鍋で沸かし最後に黒酢を入れる

作り方

- サバ缶の脂を切り、わかめときゅうりを土佐酢で和え、盛り付ける
- お好みでレモンや生姜の搾り汁を加える

05 ツヤ肌白だしたまご

白だしに漬け込んでいるため、そのまま弁当やおやつなど手軽に楽しめますね。たんぱく質も豊富に含んでいます！

1人分 たんぱく質 6.1g カロリー 71kcal

材料

- 卵 10個
- 漬けダレ (2-4倍希釈)
- 白だし 大さじ2-3
- 水 60-90ml

作り方

- 鍋に卵が重ならないように入れる
- 1cm程水を入れ中火にかける
- 沸騰したら蓋をして4分待つ
- 火を止めて蓋をしたまま5分待つ (煮身をとろにしたい場合は3分)
- 冷水で冷やし殻をむく
- 漬けダレと一緒に容器に入れ一晚冷蔵庫で漬ける



本日の昼食

主菜 (メイン) は、フレイル予防健康レシピ

「豆腐とチーズの仲良しつくね」

豆腐とチーズが入っているため、たんぱく質が豊富です。

ご利用者様

いつも米ちゃん弁当をご利用いただきありがとうございます。

このレシピは、うすだ健康館、うすだ健康通り実行委員会 (実行委員長: ほしまち診療所 萩原先生)、米ちゃん弁当の主催で作成したものです。

2026.4.22

NPO法人 ワーカーズコープかいかい

佐久味工房 米ちゃん弁当

〒384-0414 長野県佐久市下郷 612-1

TEL 0267-78-5831 FAX 0267-78-5832

