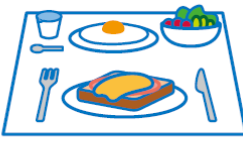


栄養 食べるフレイル予防

たんぱく質を手軽に多く摂る工夫

普段の食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり、変えたりすることで簡単にたんぱく質を補うことができます。

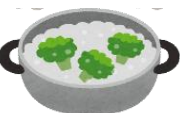
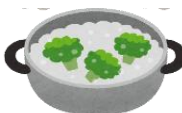
朝食 ・トースト ・目玉焼き ・野菜サラダ ・ 	+ ハム・チーズ ・ハムチーズトースト(+5g) + ヨーグルト ・ヨーグルト(+3g)  E:450kcal P:21g
昼食 ・ごはん ・鶏ハンバーグ ・酢の物 ・ ・果物	+ えだまめ ・えだまめ(+2g)  E:550kcal P:26g
夕食 ・ごはん ・鮭のバター焼き ・温野菜サラダ ・みそ汁	+ 納豆 ・納豆ごはん(+8g) + 豚肉 ・豚汁(+4g)  E:600kcal P:34g
間食 ・ようかん ・お茶	🔄 チーズケーキ ・チーズケーキ(+5g) 🔄 豆乳 ・豆乳ラテ(+3g)  E:250kcal P:9g

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう。

口腔 オーラルフレイル

よく噛んで食べる食事の工夫

食材の選び方や調理する方法を少し工夫するだけで、食感を楽しみながら噛む回数を増やすことができます。噛み応えのある食品を1品加えて、様々な食品を組み合わせましょう。

噛み応えのある食材を使う  豆腐  厚揚げ豆腐  ひき肉  塊肉	大きめに切る  薄く スライス  厚めに切る 一口大に切る
加熱時間を短くする  5分  2分	水分を少なくする  煮つけ  ムニエル  トーストする 