

糖尿病患者さんへ

フレイル・サルコペニア予防のための

筋肉しっかり食卓

ガイドライン

お肉編

お惣菜を活用した

カンタン献立

監修:おいしい健康 管理栄養士 北村文乃

『お惣菜売り場のから揚げ』を使った

ボリューム たっぷり献立



お惣菜を使うときのコツ

揚げ物を選ぶなら、メンチカツやとんかつなどの「フライ」より、衣が薄い「鶏のから揚げ」の方がカロリーは低くなります。お惣菜の味付けは濃い目が多いので、から揚げに添えたレタスにはドレッシングなどをかけず、から揚げと一緒に食べるようにすると塩分を控えられます。

※()内はたんぱく質量



主食
麦ごはん
239kcal (4.2g)

副菜
きんぴらごぼう
49kcal (0.9g)

主菜
鶏のから揚げ＋
カットレタス
263kcal (17.6g)

食事を食べやすくする お役立ちアイテム



パック入り大根おろし

※1回30g使用で約8kcal

お肉が食べにくい時
や食欲がない時に添
えると、衣を柔らかくす
るだけでなくさっぱり
いただけます。



POINT

1

適切な分量を食べる

・1日3食しっかり食べる

1食を抜くと1日に必要なエネルギーや栄養素が不足する他に血糖のコントロールにも影響するので欠食しないように心がけましょう。

・「主食・主菜・副菜」をそろえる

「たくさん」食べられなくても、「まんべんなく」食べることが大切です。

・たんぱく質を含む食材を、 毎食食べる

高齢になるとたんぱく質が不足しがちです。たんぱく質は筋肉をつくるもとになるので意識して摂りましょう。

フレイル・サルコペニア 予防ポイント

POINT

2

お口と歯を大切に

・柔らかいものばかりではなく、

しっかり噛むものを副菜に（野菜や海藻）「噛む力」や「飲み込む力」を鍛えて、「食べる力」を維持することが大切です。

・口や舌を動かしましょう

大きく口を開けるような動きを意識してみましょう。声を出して本を読んだり、歌を歌うこともおすすめです。



これらの商品を使いました!



鶏のから揚げ
3個(約100g)



きんぴらごぼう
1人分(50g)

栄養価

(1人分/参考値)

エネルギー	551kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	19.5g
炭水化物	65.3g
食塩相当量	2.2g

※店舗や商品によって
変わります



麦ごはん
1パック(150g)



カットレタス
30g

1日に必要なたんぱく質量の目安

高齢者（65歳以上）が1日に必要なたんぱく質量は

体重1kgあたり1g以上

（体重60kgの場合、60g以上）

サルコペニア診療ガイドライン作成委員会編「サルコペニア診療ガイドライン2017年版」，ライフサイエンス出版，2017，82p.

手のひらで分かるたんぱく質の量（目安）

肉



たんぱく質量
12.3g

豚もも肉3～4枚 約60g
110kcal

魚



たんぱく質量
15.6g

鮭 生 小さめ1切れ 約70g
93kcal

卵



たんぱく質量
6.2g

卵 Mサイズ1個 50g
76kcal

大豆
製品



たんぱく質量
5.6g

木綿豆腐 1/4丁 約80g
64kcal

牛乳・
乳製品



たんぱく質量
6.6g

牛乳 1杯 約200ml
134kcal

食事の内容や摂取量は、主治医や栄養士など医療関係者の指導に従ってください。



おいしい健康

管理栄養士監修の
レシピ献立作成支援サービス

在宅時食生活支援サイト「うちの過ごしかた」公開中

おうちで過ごすことが増えた人たちのために、おいしく健康的な管理栄養士のレシピや
糖尿病の方への医師アドバイスなど、在宅時の食事と健康管理のヒントをお届けします。



「うちの過ごしかた」の
サイトは、こちらのQRコードから
ご覧いただけます。

おいしい健康 おうち

検索

※QRコードから株式会社おいしい健康の
運営する外部サイトに移動します。

※本冊子のレシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版<七訂>」より算出しています。