



[フレイル予防応援団 / 人]

みんなで フレ飯

からだを想う「フレ飯」が、**part 3**
明日の元気をつくる。 [2026]

column

「フレイルの入りに口にいませんか？」
「なぜ生活習慣病に
気をつけなければならないのか？」

フレ飯レシピコンテスト
レシピ大公開！

フレイルを知ることから、はじめよう。
おいしく食べてフレイル予防



YONAGO
フレイルを
スマイルに

米子市／フレ飯プロジェクト

フレイルを知ることから、

フレイルとは？

健康と要介護の間の時期で、心身の機能（筋力や認知機能、気力など）が加齢等により低下した状態のことです。早期に気づいて対策することで、健康な状態に回復することが可能です。

心身の機能



健康

改善可能！



フレイル



要介護

健康寿命

加齢

フレイル予防のための3つのポイント

3つをバランスよく取り組むことで、フレイルを予防しましょう

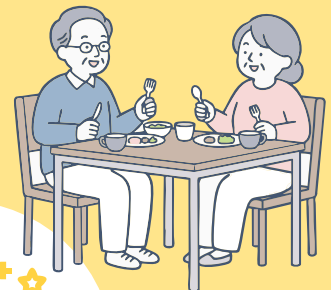


運動

身体を動かす

栄養

しっかり食べる
お口のケア



社会参加

人とつながる

メタボ予防からフレイル予防へ

年齢別カロリー摂取に関する考え方のギアチェンジ！

	～50	55	60	65	70	75	80	85	90～（歳）
年齢別の課題	過栄養、メタボ予防				過栄養、低栄養 個別対応		低栄養、フレイル予防		
目 的	生活習慣病予防						フレイル・サルコペニア予防		
栄養の考え方	エネルギー制限 塩分・脂肪制限				ギア チェンジ		適切なエネルギー 高タンパク・高ビタミンD		

出所：高齢者ケアに携わるすべての方へ「食べるにこだわるフレイル対策」（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢）葛谷雅文「高齢者の栄養管理」p.41-47の図4から引用改変

はじめよう。

フレ飯
とは？

※フレ飯プロジェクトで考案した造語です。

フレイル
予防

×

食事
(ご飯)

×

応援
(フレイフレイ)

適塩でたんぱく質を多く含む、生活習慣病と
低栄養の予防に効果的な食事メニューです。



「フレ飯プロジェクト」とは……

米子市内の医療関係者、民間事業者および
米子市で構成され、食と栄養に関する実態
調査や「フレ飯レシピコンテスト」の開催な
ど、市民に食からのフレイル予防を考えて
もらうきっかけづくりと啓発活動を行って
います。

構成メンバー

プロジェクトリーダー：山陰労災病院 院長 萩野 浩 氏
山陰労災病院 循環器内科部長 水田 栄之助 氏
サ ブ リ ー ダ ー：大塚製薬株式会社
構 成 員：米子市・株式会社丸合・株式会社米吾
株式会社中海テレビ放送
株式会社シニアライフクリエイト
一般社団法人 在宅栄養ケア推進基金
ア ド バ イ ザ ー：鳥取大学医学部附属病院栄養部

「フレ飯プロジェクト」は…

こんな活動をしています



◀「みんなでフレ飯」発刊



◀レシピカード作成

ロゴマーク作成▶



▲フレ飯弁当考案



おいしく食べてフレイル予防

1 1日3食しっかり食べましょう

2 主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう

主食

ごはん、パン、めん類
(炭水化物)



主菜

肉、魚、卵、大豆製品
(たんぱく質、脂質)



副菜

野菜、きのこ、海藻
(ビタミン、ミネラル)



カレーライス・中華丼など、1品で主食・主菜・副菜がそろうメニューもあります。
1食の中に主食・主菜・副菜が入るように意識してみましょう！

Point

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品(肉、魚、卵、大豆、牛乳・乳製品など)をとることが大切です。

1日に必要なたんぱく質量の目安

肉



薄切り肉3枚
(約60~70g)
13.5g

魚



1切れ(約80g)
17.8g

卵



1個(約50g)
6.2g

豆腐



1/3丁(約100g)
7.0g

牛乳

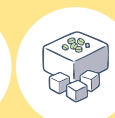
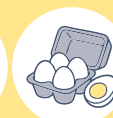


約200ml
6.6g

※たんぱく質のとりすぎは腎臓への負担となり、腎機能低下につながる可能性があるため、偏った食べ方や過剰な摂取には気をつけましょう。

3 いろいろな食品を食べましょう

東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉です。



さ

あ

に

ぎ

や

か

に

い

た

だ

く

かな

ぶら

く

ゆうにゆう

さい

いそう

も

まご

いず

だもの

10の食品のうち、1日7品目以上を目指しましょう!
p.6~9のレシピにいくつあるか、探してみましょう。

フレ飯レシピコンテスト

目 的

「食」を楽しみながら、適塩と低栄養予防に効果的なレシピを募集し、広く市民にフレイル予防を意識してもらう。

部 門

①「サバのドライカレー」のアレンジ部門

フレ飯の「サバのドライカレー」を使用したアレンジレシピ

※「サバのドライカレー」の作り方は、p.7に掲載しています。

②新作フレ飯レシピ部門

たんぱく質が多く含まれる食品（肉・魚・大豆製品・卵・牛乳 等）を使用したオリジナルレシピ

募集期間

令和7年9月1日～令和7年10月24日

応募総数

両部門合わせて **33点**

二次審査

フレ飯プロジェクトメンバーによる一次審査を通過した各4点

開催日 令和7年12月7日（日）

会 場 米子市福祉保健総合センター（ふれあいの里）

審査員（6名）

- ・米子市長 伊木 隆司 氏
- ・フレ飯プロジェクトリーダー 山陰労災病院 院長 萩野 浩 氏
- ・フレ飯プロジェクトリーダー 山陰労災病院 循環器内科部長 水田 栄之助 氏
- ・フレ飯プロジェクトメンバー 株式会社米吾 栄養士 木村 菜月 氏
- ・株式会社魚国総本社 米子市役所食堂調理員 鈴木 佐由利 氏
- ・鳥取県立米子高等学校3年 綿田 渚 氏

審査結果

①「サバのドライカレー」のアレンジ部門

米子市長賞

「サバドラナゲット」中村 由利子さん（主婦）

フレ飯プロジェクト賞

「ちょーカンタン！食欲マシマシ♪カレーサバポテ」山下 結莉さん（米子南高校3年）

アイデア賞

「サバのドライカレーロール」田中 佳代子さん（自営業）

チャレンジ賞

「たんぱく質の森」河場 和重さん（会社員）

②新作フレ飯レシピ部門

米子市長賞

「野菜・たんぱく たっぷり！鯖缶入りお好み焼き」医療法人 養和会

フレ飯プロジェクト賞

「ネバトロうどん」チーム いずみの苑

アイデア賞

「スタミナいなりーず！」村上 舞さん（米子南高校3年）

チャレンジ賞

「フレッキー（フレイル予防かき揚げ）」とみます医科・歯科クリニック

二次審査 審査会の様子



フレイル予防アンバサダー宇田川修一氏



ネギトレ体操をする参加者ら（p.14参照）



試食をする伊木市長



審査をする萩野 浩氏



審査をする水田栄之助氏



伊木市長より表彰を受ける受賞者



審査員と受賞者

Recipe

「サバのドライカレー」

★★アレンジ部門★★



サバのドライカレー

Point

フレイル予防に大切な、たんぱく質を含むサバ、大豆を使用した野菜たっぷりのドライカレーです。缶詰を使うことで、簡単に調理できます。

米子市長賞

サバドラナゲット

材料(4人分)

さあにぎやかいたたく

サバのドライカレー	260g
木綿豆腐	150g
卵	1.5個
片栗粉	大さじ3
残り野菜(にんじん、玉ねぎ、れんこん等)	適量
油	適量

栄養価(1人分)

エネルギー	335Kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	20.7g
炭水化物	24.3g
カルシウム	68mg
食塩相当量	1.0g

作り方

- ①サバのドライカレーを作る間に豆腐の水切り(キッチンペーパーにつつまレンジで3分)。
- ②ボウルに全て入れて、よく混ぜる(ゆるければ片栗粉を足す)。
- ③フライパンに油を入れ、ナゲット大にまとめたものに溶き卵を通し、片栗粉またはおからパウダーをまぶして揚げ焼きにする。両面に焼き色がついたらできあがり。

豆腐のたんぱく質を加えて丸めて揚げるだけの簡単料理!

中村 由利子さん(主婦)



ちょーカンタン! 食欲マシマシ↑↑カレーサバポテ

材料(4人分)

さあにぎやかいたたく

サバのドライカレー	130g	えだまめ	25g
じゃがいも	200g	マヨネーズ	40g
にんじん	20g	塩	少々
コーン	30g		

作り方

- ①ポテトサラダを作る(各家庭の味でOK!)。
→電子レンジで加熱すると時短になる。
→市販のものでもOK!
- ②サバのドライカレーとポテトサラダを合わせて混ぜる。
- ③お好みでバケットや食パン、クラッカーにのせて皿に盛り付ける(パンはトーストするのがおすすめ!)

栄養価(1人分)

エネルギー	202kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	12.7g
炭水化物	17.6g
カルシウム	21mg
食塩相当量	0.6g

カレーのスパイス感が加わり、パンチが効いて食欲を引き出します。

フレ飯プロジェクト賞

山下 結莉さん(米子南高校3年)



材料(2人分)

サバ缶(水煮)	1缶(約180g)	ウスターソース	小さじ2
トマト水煮缶(カット)	200g	しょうゆ	小さじ1
白ねぎ	100g	砂糖	小さじ1
油	小さじ1	粉チーズ	小さじ1弱
カレー粉	小さじ2	ご飯	300g
水煮大豆	20g		

作り方

- ①白ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、白ねぎを炒める。
- ③残りの材料をすべて加え、汁気がなくなるまで煮詰める(サバは好みの大きさにほぐす)。
- ④器にご飯を盛り、カレーと粉チーズをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー	502Kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	15.5g
炭水化物	69.8g
カルシウム	300mg
食塩相当量	1.8g

アイデア賞



大葉やらっきょうを味のアクセントにし、ゆで卵でたんぱく質もプラス!

田中 佳代子さん(自営業)

サバのドライカレーロール

材料(4人分)

さあにぎやかいたたく

サバのドライカレー	300g
酢飯	720g
のり	4枚
らっきょう	8粒
ゆで卵	8個
大葉	6枚
レタス	6枚

栄養価(1人分)

エネルギー	678Kcal
たんぱく質	24.2g
脂質	21.7g
炭水化物	73.4g
カルシウム	93mg
食塩相当量	4.1g

作り方

- ①ゆで卵を作り、半分に切る。
- ②らっきょうを細かく刻む。
- ③のりに酢飯を広げ、刻んだらっきょうをちりばめる。
- ④レタス、大葉を真ん中に置き、その上にサバのドライカレーをのせる。
- ⑤ドライカレーの上に半分に切ったゆで卵を並べる。
- ⑥巻く(同じものを4本作る)。

たんぱく質の森

材料(4人分)

さあにぎやかいたたく

サバのドライカレー	260g	黒コショウ	適量
ブロッコリー	2株	オリーブ油	大さじ2
卵	4個		
魚肉ソーセージ	2本		
プレーンヨーグルト	400g		
塩	少々		
おろしニンニク	適量		

栄養価(1人分)

エネルギー	462Kcal
たんぱく質	31.5g
脂質	26.6g
炭水化物	29.1g
カルシウム	245mg
食塩相当量	1.9g

作り方

- ①フライパンでオリーブ油をあたため、輪切りにした魚肉ソーセージと小房に分けたブロッコリーを炒める。焼き色がついたら、おろしニンニクを加え、しっかり炒める。
- ②ブロッコリーがしんなりしたら、火を止めて、卵とヨーグルトを混ぜたソースを加えて塩で味を調えながら絡ませる。
- ③温かいサバのドライカレーを器の真ん中に、②をドライカレーを囲むように盛り付ける。最後に黒コショウをふる。

チャレンジ賞



野菜の中でもたんぱく質を多く含むブロッコリーを使って作る超簡単料理です。

河場 和重さん(会社員)

Recipe

新作フレ飯

★★レシピ部門★★

米子市長
賞

野菜・たんぱく たっぷり！ 鯖缶入りお好み焼き

材料(4人分)

さあにぎやかいただく

しめじ	1/4袋	卵	1個
生椎茸	3枚	木綿豆腐	150g
にんじん	20g	油	10ml
さつま芋	50g	お好みソース	20g
ごぼう	30g	かつお節	1.2g
白ネギ	30g	青のり	0.8g
鯖缶(水煮)	150g	【好みで】マヨネーズ	
小麦粉	100g		

作り方

- ① しめじは石づきをとり、ほぐして3cm程度、生椎茸は0.5cm程度に切る。白ネギは輪切りにする。
- ② ごぼうはささがき、にんじん・さつま芋は細切りにする。
- ③ ②を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてレンジで2分程度加熱する(具材に熱が通っていればOK)。
- ④ 鯖缶は汁気を別容器に取っておく(⑤で水分調整に使用)。
- ⑤ ボウルに小麦粉・卵・木綿豆腐・鯖缶を入れて混ぜ合わせた後、①②を加える。
- ⑥ フライパンに油を敷き、⑤を4等分にして両面焼く。
- ⑦ 皿に盛り、ソース・かつお節・青のり、お好みでマヨネーズをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー	262Kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	10.3g
炭水化物	29.7g
カルシウム	159mg
食塩相当量	0.7g

植物性たんぱく質(豆腐)と動物性たんぱく質(鯖缶・卵)を同時に摂ることが可能です。食物繊維・ビタミンもしっかり摂れます。

医療法人 養和会

ネバトロうどん

材料(4人分)

さあにぎやかいただく

ゆでうどん	800g	きざみのり	適量
おくら	4本	大葉	20g
塩	適量	なめこ	200g
温泉卵	4個		
ひきわり納豆	120g		
長いも	300g		
青ネギ	3本		
おろし生姜	適量		
しらす	75g		
めんつゆ(2倍)	200g		
水	200g		

栄養価(1人分)

エネルギー	438Kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	10.0g
炭水化物	68.1g
カルシウム	137mg
食塩相当量	4.6g
(つゆを2/3残した場合 2.4g)	

作り方

- ① おくらは板ずりしてゆで、小口切りにする。
- ② 長いもは皮をむいてすりおろす。
- ③ 青ネギは、小口切りにする。
- ④ 大葉は、たて半分に切ってから千切りにする。
- ⑤ なめこはゆで、納豆はかるく混ぜる。
- ⑥ めんつゆと水を合わせて温める。
- ⑦ うどんはゆでて、冷ます。
- ⑧ ⑦の上に①～⑤とほかの具材を盛り付けて⑥を注ぐ。

フレ飯
プロジェクト
賞



卵・納豆・しらす等、身近な食材でのどごしがよく、簡単に作れます。

チーム いずみの苑

アイデア
賞

スタミナいなりーず！

材料(4人分) さあにぎやかいたたく

味付けいなり寿司用油揚げ(40×80mm) — 4枚

寿司用油揚げ(80mm四方) — 2枚

ご飯 — 120g

ひきわり納豆 — 50g

スタミナ納豆の素 — 40g

ピザ用チーズ — 40g

大葉 — 4枚

栄養価(1人分) —

エネルギー 181Kcal

たんぱく質 8.8g

脂質 7.6g

炭水化物 17.8g

カルシウム 120mg

食塩相当量 0.8g

作り方

- ①味付けいなり寿司用油揚げは、かるく絞っておく。
- ②寿司用油揚げは油抜きをして、半分に切っておく。
- ③油揚げを開き、中に半分に切った大葉を敷く。
- ④ご飯を7分目のところまでつめる。
- ⑤ひきわり納豆とスタミナ納豆の素を混ぜ合わせておく。
- ⑥④のご飯の上に⑤のをせる。
- ⑦上にチーズをのせてオーブントースターで5分焼く。

鳥取県発祥のスタミナ納豆を使用し、
大葉でさっぱり感を出してみました。
簡単で手軽にできます。

村上 舞さん(米子南高校3年)

フレッキー
(フレイル予防かき揚げ)

材料(4人分) さあにぎやかいたたく

きくらげ — 3g	スライスチーズ — 20g
顆粒だし — 0.5g	天ぷら粉(打ち粉) — 30g
砂糖 — 0.5g	絹ごし豆腐 — 200g
しょうゆ — 0.5g	片栗粉 — 大さじ3
蒸し大豆 — 90g	カレー粉 — 1.5g
玉ねぎ — 50g	顆粒だし — 1.0g
白ネギ — 50g	

作り方

- ①きくらげを顆粒だし、砂糖、しょうゆで煮る。
- ②玉ねぎはスライス、白ネギは小口切りにする。
- ③スライスチーズは、一口大に切る。
- ④玉ねぎ、白ネギ、チーズ、きくらげ、蒸し大豆を混ぜ合わせて天ぷら粉を入れ合わせておく。
- ⑤絹ごし豆腐は水切りせずにつぶしてペースト状にしておく。
- ⑥⑤に片栗粉、カレー粉、顆粒だしを混ぜ合わせておく。
- ⑦④の具材と⑥の衣を混ぜ合わせ、丸く成型し170℃の油で3分程度揚げます。

栄養価(1人分) —

エネルギー 215Kcal

たんぱく質 8.7g

脂質 13.1g

炭水化物 18.5g

カルシウム 108mg

食塩相当量 0.5g

チャレンジ
賞

豆腐、蒸し大豆を使用してたんぱく質UP！
きくらげ(ビタミンD)とスライスチーズ
(カルシウム)で骨粗しょう症予防！

とみます医科・歯科クリニック

フレ飯ごはんって おいしいな Report

受賞レシピ料理を、米子市役所食堂で 期間限定で販売しました！

2月のフレイル予防月間に合わせて令和8年1月27日～2月19日の期間、フレ飯レシピコンテスト受賞レシピの料理が、米子市役所食堂「ベルデ」で販売されました(各日15食)。



米子市フレイル予防アンパサダーの
宇田川修一さんも…



✓ 1月27日・29日 「サバドラナゲット」定食



販売初日におじゃましました。

定食の選べる小鉢に
「ちょーカンタン! 食欲マシマシナ」
カレーサバポテも…

食べやすいので、
孫にも作ってやりたい。

カレーの味が効いていて、
魚の嫌いな人でも
食べられると思う。



食べた方々に聞きまして!

フレ飯ごはんは大人気!
毎回即完売!



✓ 2月3日・5日 「野菜・たんぱく たっぷり! 鯖缶入りお好み焼き」

✓ 2月10日・12日 「フレッキー(フレイル予防かき揚げ)」定食

✓ 2月17日・19日 「ネバトロうどん」



担当者コメント



米子市フレイル対策推進課
管理栄養士
三穂野 亜由美

市民の皆さまのアイデアが形となり、市役所
食堂で味わっていただけて大変嬉しく思いま
す。フレイル予防だけでなく幅広い年代の皆
様に、おいしく楽しんでいただけるレシピの
数々です。ぜひ、ご家庭でもお試しください!

Pick up!

受賞レシピ・サバのドライカレーロール、 「巻き巻き」(米子市)のランチメニューに登場!

「サバのドライカレー」アレンジ部門でアイデア賞を受賞した
「サバのドライカレーロール」が、受賞者・田中佳代子さんが
営む店舗「巻き巻き」にて期間限定で登場しました。

※現在は終了



サバのドライカレーロールのほか
色とりどりの巻き寿司がスラリ!



なんでも食べよう！ チェックシート

いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。バランスよく食事がとれているかどうか、チェックしてみましょう。



記入のしかた

- ①1日のうち1回でも食べたら、○をつけましょう。少量でもかまいません。
- ②○の個数を合計します。

食 品	記入例 5 — 8	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
主食  ごはん、パン、めん類	主食は毎食食べましょう							
肉  肉、肉加工品（ハム、ウインナー等）	○							
魚  魚介、魚肉加工品（かまぼこ等）、ツナ								
卵  卵、うずら卵（魚卵は除く）	○							
大豆・大豆製品  豆腐、納豆、油揚げ等	○							
牛乳  牛乳、ヨーグルト、チーズ等	○							
野菜  緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草等）	○							
海藻  わかめ、ひじき、昆布、のり等								
いも  じゃがいも、さつまいも、里芋等								
果物 	○							
油  油、炒め油、揚げ油、バター、マーガリン	○							
○の合計	7							



「ご馳走の日」にフレ飯弁当

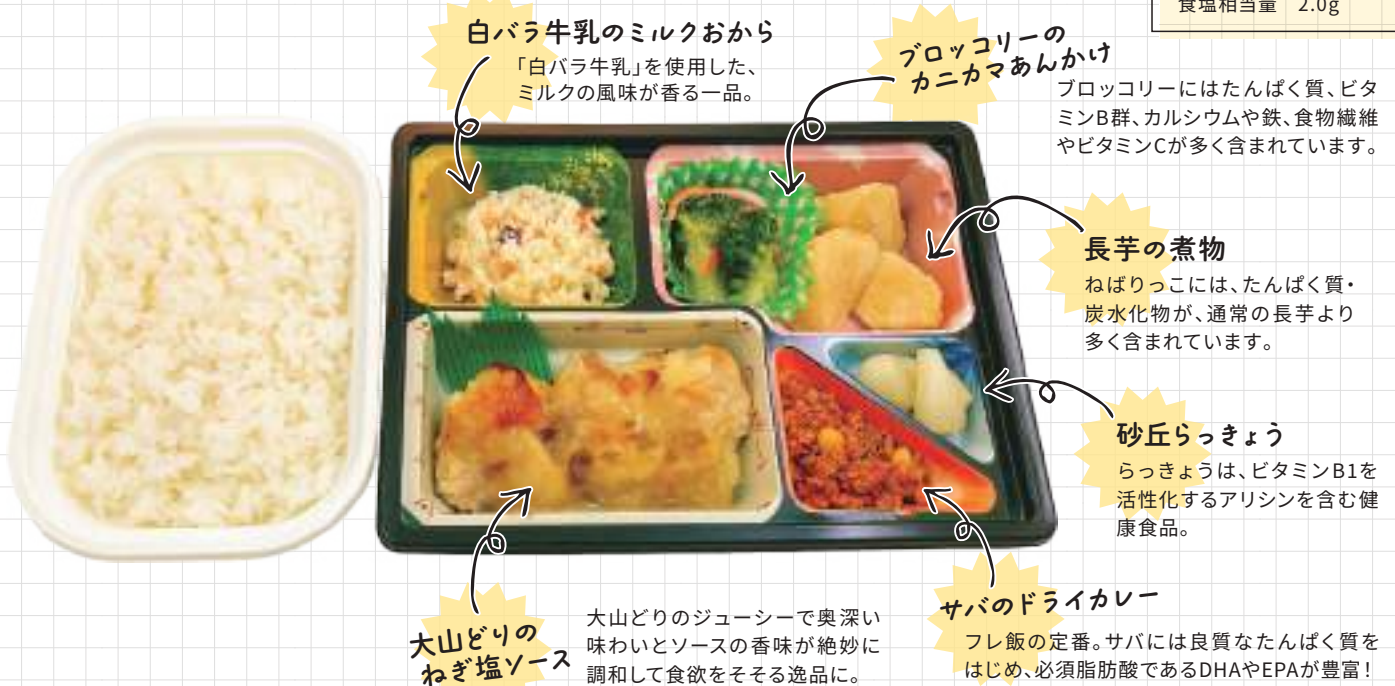


フレイル予防における米子市の取り組みに賛同し、2024年の7月から「フレ飯プロジェクト」に加わった株式会社シニアライフクリエイト。この会社は、全国の高齢者に健康で安全な食事を届ける「宅配クック123」(全国約360店舗)と、行政受託配食サービス(全国約450箇所)の事業展開をしています。

「宅配クック123」では、毎月1回「ご馳走の日」として、全国各地のご当地食材を取り入れた食事を届けています。この「ご馳走の日」のメニューに、なんと米子市が登場しました。その名は「米子生き活きフレ飯弁当」。2026年2月16日の夕食に全国で約6万食が配食されました。

☑ 米子生き活きフレ飯弁当

エネルギー	584kcal
たんぱく質	18.7g
食塩相当量	2.0g



☑ 「宅配クック123」の会報誌『あはは』で米子市紹介



会報誌『あはは』
2026年2月号(vol.142)

- ・全国で15万部発行
- ・各店舗からご利用様に配食時にお渡し
- ・その他介護施設や病院等で配布



風光明媚な
米子の風景が全国に...



米子高校生徒の
「食事を楽しんでほしい」という
思いを込めて描いた
ポストカードを添えて！



宅配クック123は食事を通じて米子市のフレイル予防に貢献します



1日1食から配達可・昼・夕 日替わり弁当
宅配クック123米子店

フレイルの入り口に いませんか？

最近、「立ち上がるのがちょっとおっくう…」と感じた方、それは“フレイルの入口”かもしれません。ロコモ(運動器の衰え)やサルコペニア(筋肉の減少)が進むと、転びやすくなり、最悪の場合“骨卒中”——つまり骨折して寝たきり、という事態にもつながります。骨はしゃべりませんが、「もっと大事にしておよ！」と心の中で叫んでいるかもしれません。

予防のコツは意外とシンプル。まずは毎日の生活に“ちょい足し運動”を。信号待ちでかかと上げ、テレビを見ながら膝伸ばし、買い物ついでに一駅分歩く。筋肉は裏切りません。むしろ「やっと出番か！」と喜んで育ってくれます。

さらに、栄養と社会参加も大切。おいしく食べて、よく笑い、人とつながることがフレイル予防の三種の神器です。今日からできる小さな一歩で、未来の自分を守りましょう。

フレ飯プロジェクトリーダー

はぎの ひろし

萩野 浩 先生

(山陰労災病院 院長)



なぜ生活習慣病に気をつけないければ ならないのか？

人は誰でも死にたくない。しかし最期はだんだんと弱って死んでいく。これは避けては通れない道です。でもどうせ弱るのなら、できるだけ人に迷惑をかけたくないと思いませんか？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す健康寿命は、2022年時点で男性が72.57歳、女性が75.45歳です。体も心も弱った状態である「フレイル」をできるだけ遅らすためには、小さな頃から「生活習慣病」に気をつける必要があります。

生活習慣病は症状がはっきりしないのに、なぜ気をつけなければならないのでしょうか？ 高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満症などの生活習慣病を放置したり、いつまでも禁煙しなかったりすると、全身の血管が次第に硬くなってきます。一度硬くなりボロボロになった血管は、どんな薬でも、どんな手

フレ飯プロジェクトリーダー

みずた えいの すけ

水田 栄之助 先生

(山陰労災病院 循環器内科部長)



術を受けても元に戻ることはありません。動脈硬化の症状が出る時は、脳卒中を起こして寝たきりになる時です。手遅れになる前に、小さい頃から家族全員で生活習慣病対策を行うことが大切です。

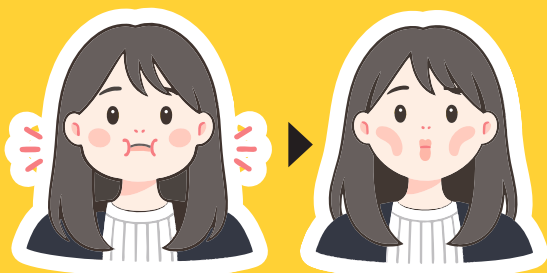
子どもも高齢者もみんなで取り組む必要があるフレイル対策。「みんなでフレ飯！」プロジェクトは、おかげさまで鳥取県の高校入試に取り上げられるほど地元に着定してきました。個人の生活習慣は住んでいるところの文化に大きな影響を受けるため、米子市民の生活習慣病対策は米子市が最も得意にするところです。米子市民の健康寿命延伸のために、「みんなでフレ飯！」プロジェクトが末永く続くことを祈念しています。

ネギトレとは？

年齢や健康状態に合わせて行うことができる
いろいろなトレーニングです。

☑ 頬ふくらましへこまし

トレーニング動画はこちら▶



- ①口を閉じて頬をふくらませて3秒保ちます
- ②口を閉じたまま頬をへこませて3秒保ちます
- ③ふくらます、へこますを繰り返します

効果 頬やお口周りの筋力をアップし、
飲み込む力を強化

Point

空気がもれないように口元に力を入れましょう。
鏡を見ながら行うと効果的です。

運動の強さの目安



☑ パタカ発声訓練

トレーニング動画はこちら▶



- ①「パパパパパ…」と10回声を出します
- ②「タタタタタ…」「カカカカカ…」も同じく10回声を出します
- ③「パタカパタカ…」と10回続けて言う練習もしましょう

効果 舌の動きをスムーズにする、食物の送り込みの改善

Point

滑舌良く、出来るかぎり早く発声することを意識しましょう。
発声の速さの目安は1秒間に6回以上です。(例: 5秒間に30回発声)

☑ おでこ体操

トレーニング動画はこちら▶



- ①手で額(おでこ)を押さえます
- ②おへそを覗きこむように、首に力を入れます
- ③手と額(おでこ)で力比べをしましょう

効果 飲み込む力の改善、
誤えん予防等に関わる筋力の強化

Point

首への負担を強めないよう、始めは軽い力で始めましょう。
手と額(おでこ)で力比べの時に、ぐっぐんと唾を飲み込んで
飲み込みやすさを確認してみましょう。

運動の強さの目安



その他のトレーニングは
こちらの二次元コードから



ワンポイントアドバイス

栄養状態の良さは、元気のバロメーターです。
さらに楽しみながらネギトレを実践することで、
顔の表情も自然と明るく朗かになります。
フレイル予防でスマイル呼ぼう！



米子市フレイル対策推進課
作業療法士 小椋 善文

5大栄養素を

スツクリ
おいしくバランスよく

グレープフルーツ味

爽やかな酸味と深みのある
グレープフルーツ感

ヨーグルト味

ヨーグルトの程よい甘みと
爽やかな後味

アップル味

すりおろしりんごのような
優しい味わい



5大栄養素の3つの大きな役割

タンパク質
体をつくる主成分

脂質・糖質
力や熱になる主成分

ビタミン・ミネラル
体の調子を整える主成分

ビタミンは1日に
必要な量の約半分

BALANCED FOOD

CalorieMate

米子市と大塚製薬は、連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。



まるごうは米子市のフレイル対策を応援します。

創業明治三十五年

ご ぞ え ゐん ずし
 吾 右 衛 門 鮓


米吾の鯖でフレイル予防を応援します。



**Chukaiコムコムスクエアは、
米子市のフレイル対策「まちなか拠点」です。**



中海テレビ放送

未来の自分の健康を守るために フレイル度チェックを しましょう！



25個の質問に答えるだけで
「フレイル度」が分かります。



フレイル予防を日常の健康づくりに活用するために25個の質問に答えてご自身のフレイル度を知ることができます。その他、食事や運動などの記録機能、米子市からの健康情報をお届けするお知らせ機能などをご利用いただけます。

※ダウンロード時及び利用時の通信料は利用者の負担となります。

ダウンロードは
こちらから



Android版/iOS版 共通

65歳からの運動習慣

ふらっと運動体験



フレイル度チェック、予防トレーニングを行っています。

リハビリ専門職の指導のもと運動に取り組んでいただける教室を開催しています。事前の申込は不要ですので、運動のきっかけづくりとしてお気軽にご参加ください。



弓浜地域老人福祉センター

米子市大篠津町385-47 TEL 0859-28-8760

Chukaiコムコムスクエア

米子市四日市町127-1 ローズセントラルビル1F TEL 0120-43-5656

淀江文化センター(さなめホール)

米子市淀江町西原708-4 TEL 0859-56-6888

米子サン・アビリティーズ (4月~12月)

米子市皆生3丁目16-20 TEL 0859-23-0699

対 象

米子市にお住まいの65歳以上の方
(要支援・要介護認定のある方を除く)

費 用

1回150円

持ち物

水分補給用ドリンク、タオル、上履き

リモート運動体験(無料)

公民館などで「ふらっと運動体験」の様子をインターネットを用いてリアルタイムで中継放映します。画面を見ながら気軽に運動できます。



開催日は各会場にお問い合わせください。

※ふらっと運動体験は、
米子市が民間に委託しています。

お問い合わせ

米子市フレイル対策推進課

TEL 0859-23-5458