



フレイル 予防応援団

みんなでフレ飯 パート2



フレ飯弁当
できました!

「フレ飯」とは?

フレイル予防
×
食事(ご飯)
×
応援



米子市 / フレ飯プロジェクト



“フレイル予防での運動と食の大切さ”



元気な毎日の秘訣：運動と栄養のバランス

フレイル予防には、運動と栄養が不可欠です。運動は加齢に伴う筋力や歩行速度の低下、持続力の低下を予防し、身体的・精神的なフレイルを改善します。集団での運動は社会的フレイルの予防にも効果的です。栄養は筋肉や骨の老化を防ぎ、機能向上に寄与します。

運動のバラエティと効果

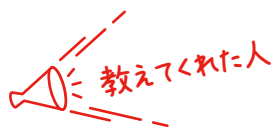
筋トレ、有酸素運動、ストレッチングをバランスよく取り入れましょう。筋トレは週2回、負荷を少しずつ増やすと効果的です。有酸素運動は15～20分のウォーキングやジョギングがおすすめです。スクワットや片足立ちもバランスと筋力を同時に鍛え、転倒予防に有効です。

栄養の重要性

食事も大切なポイントで、生活習慣病予防には適切な食事が不可欠です。特に高齢者は「低栄養」が課題で、十分なタンパク質とエネルギーの摂取が必要です。骨の健康にはタンパク質以外に、カルシウムやビタミンDの摂取も欠かせません。

健康な日常のために

運動と栄養を組み合わせ、健康な毎日を手に入れましょう。身近な運動や食習慣を見つけ、フレイル予防に積極的に取り組んでください。元気な日々が待っています。



萩野 浩 (はぎの ひろし) 先生

山陰労災病院 (リハビリテーション科)、鳥取大学名誉教授、日本骨粗鬆症学会 (理事長)、日本転倒予防学会 (代表理事)、日本リハビリテーション医学会 (専門医・指導医)、フレイル予防のスペシャリスト

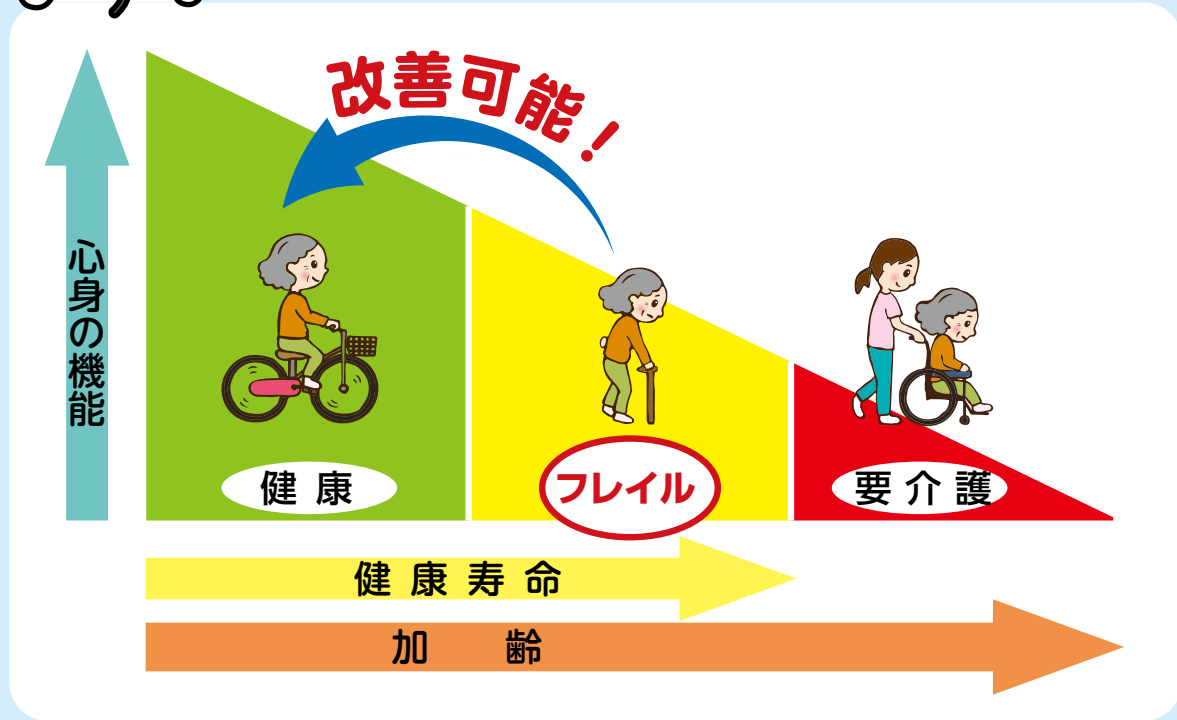
「フレイル予防」を始めましょう！



フレイルとは？

健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階のことをいいます。

足腰も弱くなり、社会とのつながりも減り、そのまましていると要介護に進んでしまいます。フレイル予防は「運動・栄養(口腔)・社会参加」にバランスよく取り組むことが大切です。



フレイル予防のための 3つのポイント



3つをバランス良く
取り組むことで
フレイルを
予防しましょう



おいしく食べて フレイル予防!



その1 1日3食しっかり食べましょう

その2 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

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・副菜が入るよう意識してみましょう。



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	魚	卵	豆腐	牛乳
薄切り肉3枚 (約60~70g) 13.5g	1切れ(約80g) 17.8g	1個(約50g) 6.2g	1/3丁(約100g) 7.0g	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。

その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。





しっかり食べる
お口のケア

元気の源 フレ飯レシピ

にやかた

材料 (2人分)

白ねぎ……………	50 g	卵……………	2個
小松菜……………	60 g	焼き鳥……	2缶(150 g程度)
水……………	大さじ2	ご飯……………	150 g×2
めんつゆ・2倍 ……	大さじ1	きざみのり……………	2 g

作り方

- 1 白ねぎを小口切り、小松菜を3cm大に切る。
- 2 耐熱皿に**1**、水、めんつゆを入れてラップをして600Wのレンジで1分。
- 3 卵を**2**に溶き入れ、軽く混ぜたら再度ラップをして、600wのレンジで1分。
- 4 レンジから取り出し、固まった卵を少しほぐして、その上に焼き鳥をのせる。ラップをし、再度レンジで30秒～1分。
※卵の固さの好みで時間を調節して下さい。
- 5 ごはんに**4**ときざみのりを載せて完成。

ポイント!

焼き鳥缶とレンジでお手軽に。
鶏肉と卵でたんぱく質をしっかり摂ることができます。

焼き鳥缶で親子丼



栄養価 (1人分)	
エネルギー	446kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	11.1g
炭水化物	65.6g
食塩相当量	2.0g
カルシウム	104mg

主食 主菜

材料 (2人分)

さあぎや

たら……………	2切れ	A	しょうゆ……	大さじ1/4
こしょう……………	少々		酒……………	大さじ1/2
小麦粉……………	小さじ1		みりん……………	大さじ1/2
ピーマン……………	1個		バター……………	4 g
きゅうり……………	1/2本		わさび(チューブ) ……	2 cm
葉ねぎ……………	10 g		ミニトマト……………	4個
スライスチーズ……………	1枚			
油……………	大さじ2			

作り方

- 1 ピーマン、きゅうりは8mm角、葉ねぎは小口切りにする。
- 2 たらはペーパーで水気を取り、こしょう、小麦粉をまぶす。
- 3 **2**を皮から3分焼き、裏返して火を弱め、蓋をして2分焼く。火を止めて、半分に切ったスライスチーズをのせ、蓋をする。余熱でチーズが溶けたら、フライパンから取り出しておく
- 4 **1**とAを**3**のフライパンに入れ、加熱して煮詰める。
- 5 皿に取り出した魚と**4**、切ったミニトマトを盛り付ける。

ポイント!

生鮭や豚肉、鶏肉等でも作れます。
チーズをプラスして手軽にたんぱく質をとることができます。

魚のソテー ～緑の野菜ソース～



栄養価 (1人分)	
エネルギー	219kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	16.1g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	78mg

主菜



筋肉維持にはたんぱく質必須!
おいしく食べてフレイルを予防しましょう!



やわらかピカタ



主菜

栄養価 (1人分)

エネルギー	228kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	10.8g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	0.4g
カルシウム	73mg

あにぎた

材料 (2人分)

鶏むね肉	1枚(200g)	A	卵	1個
こしょう	少々		粉チーズ	大さじ1・1/3
小麦粉	大さじ1		カレー粉	小さじ2/3
サラダ油	大さじ2/3		マヨネーズ	小さじ2/3

作り方

- 1 鶏むね肉は皮をとって、そぎ切りにし、こしょうと小麦粉をまぶす。
- 2 Aをしっかりと混ぜ、1の両面につける。
- 3 フライパンに油を入れ、中火で3分焼く。裏返し、蓋をしてさらに2分焼く。

ポイント!

たんぱく質たっぷりです。マヨネーズを使用することで鶏むね肉をやわらかく食べられます。

長いもでポテトサラダ



副菜

栄養価 (1人分)

エネルギー	142kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	7.1g
炭水化物	18.6g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	46mg

あやい

材料 (2人分)

長いも	150g	塩	小さじ1/4
玉ねぎ	25g	ミックスベジタブル	20g
きゅうり	40g	マヨネーズ	大さじ1・1/2

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、きゅうりは小口切りにする。合わせて分量の塩を振り混ぜ、10分ほど置き、水気をしぼる。
- 2 長いもは皮をむいて3cm角に切り、茹でる。やわらかくなったら水気を飛ばし、熱いうちにつぶす。
- 3 ミックスベジタブルをゆでて、水気をきる。
- 4 2にマヨネーズを加えてよく混ぜ、1、3を加えてさらによく混ぜる。

ポイント!

長いもの、ねばねば成分で疲労回復・スタミナアップ。長いものゆで加減はお好みでお楽しみください。

豆乳フラン



栄養価 (1人分)

エネルギー	168kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	3.8g
炭水化物	25.4g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	25mg

ただく

材料 (2人分)

卵	1個	バナナ	1本	
砂糖	大さじ1・1/2	好み	粉糖	お好み
小麦粉	大さじ1・1/2		メープルシロップ	お好み
豆乳(無調整)	150ml			

作り方

- 1 卵を溶きほぐし、砂糖、小麦粉を入れしっかりと混ぜる。
- 2 豆乳を少しずつ入れながら混ぜる。
- 3 浅めの器に1cm幅に切ったバナナを並べ2を流し入れ、500～600Wのレンジで全体が膨らむまで加熱する。(約2分半程度、途中で位置を変えると均一に仕上がる。)

ポイント!

食欲のないときでもたんぱく質を食べやすく。温かいままでも冷やしてもOKです。

何でも食べよう！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。

目標は
7点以上です！

記入の仕方

- ① 1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。



	記入例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
食品	5 / 8	/	/	/	/	/	/	/
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 じゃが芋、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							

東京都健康長寿医療センター研究所「食品摂取の多様性得点」参考

フレ飯プロジェクトとは…

米子市内の産官学が一体となり、
フレイルに関する実態調査分析や適塩と低栄養予防に効果的な
食事メニュー「フレ飯」の開発、市民が日常的にフレイルの知識を学び、
実践に繋がるよう普及啓発に取り組む活動をしています。



構成メンバー

プロジェクトリーダー：山陰労災病院医師 水田 栄之助 氏・萩野 浩 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
アドバイザー：鳥取大学医学部附属病院栄養部

こんな活動しています

ロゴマーク製作



「みんなでフレ飯」発刊



フレ飯弁当考案



ご当地体操×ご当地健康料理交流大会で 「フレ飯弁当」お披露目しました！

(令和5年12月4日米子市皆生温泉)

JR米子駅・米子鬼太郎空港で令和6年春販売予定



弁当の帯

高校生が
デザインしました！



米子高校 山邊茉綾さん

子どもから大人まで笑顔で健康で
いられるようにと祈って描きました。



弁当紹介



サバの
ドライカレー
弁当

米吾のサバで作りました！

レシピは次のページで紹介！

フレ飯弁当 の味は？

作ったこと
のないカレー
で目新しい！

会場では
大変好評
でした！



とても食べやす
くてよかった！

少しアレンジ
して作って
みたい！



しっかり食べる
お口のケア

サバのドライカレー

フシ飯弁当



栄養価 (1人分)	
エネルギー	487kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	10.1g
炭水化物	76.9g
食塩相当量	2.0g
カルシウム	127mg
(*デザートは除く)	

材料 (2人分)

- サバ..... 130 g
- 大豆 (水煮) 20 g
- トマト水煮缶(カット)..... 200 g
- 白ねぎ..... 100 g
- A 油..... 小さじ1
- カレー粉..... 小さじ2
- ウスターソース 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖..... 小さじ1
- ご飯..... 300 g
- 粉チーズ..... 小さじ1 弱
- ゆで卵..... 1 個

作り方

- 1 白ねぎはみじん切りにする。
- 2 サバは焼いてほぐす。
- 3 フライパンに油を熱し、白ねぎを炒める。
- 4 Aの材料を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 5 器にご飯を盛り、4 をかけ、粉チーズをふりかける。
- 6 ゆで卵をトッピングする。

さあぎやただ

ポイント!

サバと相性の良いトマトをベースにした、野菜たっぷりのドライカレーです。白ねぎのやわらかさと、とろけるような甘味が隠し味です。大豆、粉チーズ、卵も加えて、たんぱく質もプラス。おうちでは、サバ缶を使用して手軽につくれます。

ブロッコリー昆布和え

材料 (2人分)

- ブロッコリー 100 g
- 塩昆布..... 4 g
- すりごま (白) 大さじ1/2

やか

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- 2 すべての材料を和える。

長いものうま煮

材料 (2人分)

- 長いも..... 60 g
- しょうゆ 2 g
- 砂糖..... 1 g
- 和風だし 0.4 g

い

作り方

- 1 長いものを食べやすい大きさに切って鍋に入れる。
- 2 1 に、ひたひたの水、しょうゆ、砂糖、和風だしを入れて煮ふくめる。



果物などデザートを添えると、より美味しくバランスよく食べられます!



ネグトレとは??

ネバーギブアップトレーニングのこと。
“あきらめない気持ちで健康づくりを”を
意味しています。

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を動画で紹介
しています。 <https://negitore.jp> 【詳しくは米子市フレイル対策推進課(電話:23-5458)まで】



唾液腺マッサージ



①耳下腺：耳たぶのやや前方を後ろ
から前へ円を描くようにマッサージ



②顎下腺：あごの骨の内側の柔
らかい部分を4本の指で押す



③舌下腺：あごの真下から下
のつけ根あたりを親指で押す

運動の強さの
めやす



この運動の調節は
ありません

効果 唾液の分泌を促します **POINT** 強すぎず気持ちがいい程度でリラックスして行いましょう

ういうい体操



①「うー」と声を出しながら
唇を突き出します



②「いー」と声を出しながら
口角を引きます

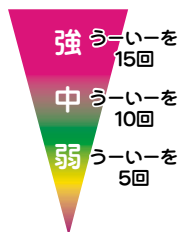
効果 口のまわりの筋肉強化



慣れてきたら長めに
声を出してみましょう
鏡を見ながら行うと
効果的です

③「うー、いー、うー、いー」
と繰り返します

運動の強さの
めやす



吹き戻しトレーニング



①大きく腹式呼吸を行い、息
を整える

②* 長息生活を口にくわえ、
一気に吹き伸ばす

③巻き戻らない程度の力で吹
き続ける

効果 肺活量の向上、誤嚥
性肺炎予防、美容など



長息生活は、病院(鳥
大附属病院、労災病
院)や薬局などでお
買い求めいただけます

運動の強さの
めやす



1セット10回程度に朝・昼・夜の1日3セット行いましょう

7ポイントアドバイス

運動効果をさらに高めるには、十分な栄養摂取が重要なポイント!
そのために必要な、しっかり食べられる口づくり
ネグトレで始めましょう! 健口づくりで健幸習慣!



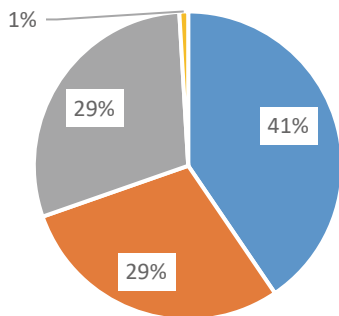
米子市フレイル対策推進課 小椋 善文



「みんなでフレ飯」アンケートしました

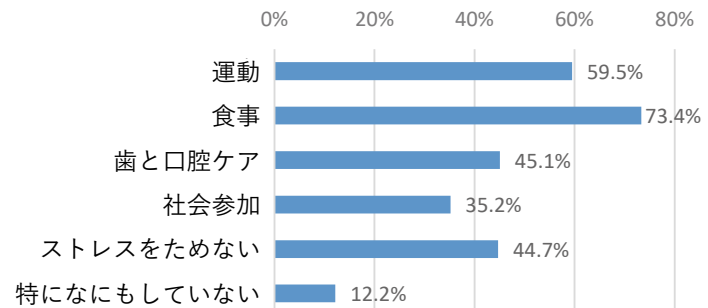
- アンケート実施期間 令和4年12月5日～令和5年5月1日
- アンケート回答者 326人（男性68人・女性258人）
- 実施方法 PRイベント（米子市内スーパーマーケット等）、Web
- 目的 フレイル予防に関する認知度を高めるとともに、特に重要な食事について傾向を調査し、今後の事業展開に役立てるため。

■「フレイル」を知っていますか？



- 意味を含めて知っている
- 聞いたことはある
- 知らない
- 未回答

■健康のために心がけていることは何ですか？



減塩などの食事療法は「年をとってから」「病気になってから」ではなく、「若いうちから」行うことが大切です。75歳以上の後期高齢者では、運動量が減り、お腹が空かないので、食べる量が自然に減ります。

アンケートの結果では1人暮らし、または夫婦2人暮らしの方が多く、普段より健康に気をつけている方が多いようです。フレイル予防は「1.食べて、2.動いて、3.社会参加する」ことが大切です。何もしないと自然に寝たきりになるので、美味しくたくさん食べて、現状維持・ひんひんコロリをめざしましょう！



フレ飯プロジェクトリーダー 水田 栄之助 先生
（山陰労災病院 循環器内科部長）

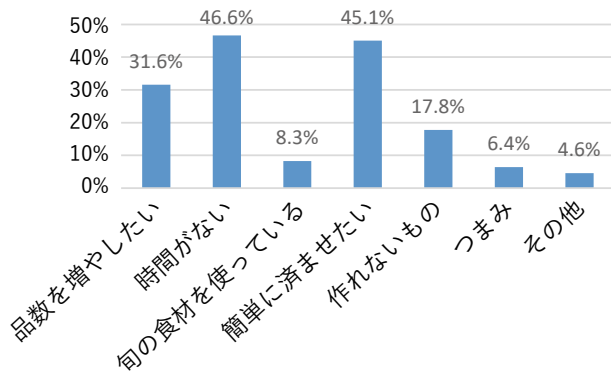
■ 1日3食食べていますか？

はい 287人

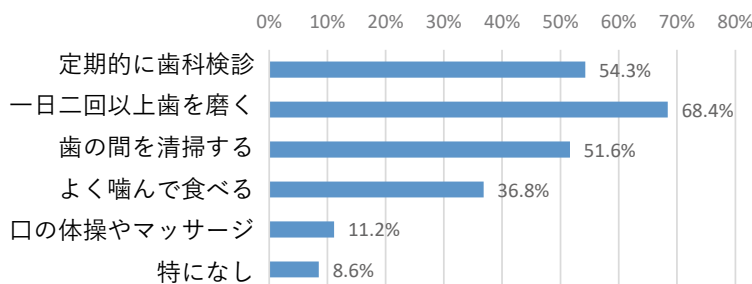
いいえ 39人



■ 総菜をどんな時に購入しますか？



■ 歯と口の健康づくりのために意識していることは難ですか？



食習慣を整えることは、フレイル予防に直結します。
 時間がないときは、惣菜や弁当も上手に取入れて、
 おいしく楽しく食べてフレイルを予防しましょう！

米子市フレイル対策推進課
 三穂野 亜由美



バランスの良い食事で 健康的な毎日を



カロリーメイトに関する
情報はこちら

人間の身体には 5大栄養素が必要です

5大栄養素は、食物の中に含まれている
さまざまな物質のうち、生命活動を営むため
人間の身体に必要な成分であり、
タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルに
分類されます。



クルマに例えると



ビタミン・ミネラル
オイルや潤滑油

身体の調子を
整える



タンパク質

ボディやエンジンの材料

筋肉、内臓、皮膚、血液など
身体の主要な構成成分



脂質・糖質

ガソリン等の燃料

エネルギー
(力や熱)になる

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



まるごと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 ぎ え もん ずし
魚 吾 右 衛 門 鮓



米吾の鯖でフレイル予防を応援します。

中海テレビニュース「コムコムスタジオ」(111ch)
シリーズ企画「輝く100年！延ばそう健康寿命」
毎月最終週 木曜日に放送



中海テレビ放送



+



フレイル予防



リモートでも体験できます(無料)

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。

米子市大篠津町385-47 Tel 0859-28-8760
(運営: 社会福祉法人真誠会)

フレイル対策拠点

※フレイル対策拠点事業は、米子市が民間に委託しています。

弓浜地域
老人福祉センター

Chukaiコムコムスクエア

淀江ゆめ温泉
(白鳳の里)

米子市四日市町127-1
ローズセントラルビル1F
Tel 0120-43-5656
(運営: Chukaiコムコムスクエア)

米子市淀江町福岡1547
Tel 070-7567-3419
(運営: 株式会社エッグ)

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(淀江をのぞく)

※開催日は各会場にお問い合わせください。



お問い合わせ

米子市フレイル対策推進課 TEL:0859-23-5458 FAX:0859-23-5460

65歳以上の方※、25問でチェック しませんか？

※要支援・要介護認定のない方

米子市のみなさん

フレイル度 チェック

やっています

あなたのフレイル度が分かります



POINT! /

フレイルって どんな状態？

- 1 体や心のはたらき、社会の繋がりが弱くなった状態
- 2 健康と介護の中間で心身の衰えを感じる状態
- 3 健康な状態に回復できる状態

スマホで2次元コードを
読み取ってダウンロード



Android版



iOS版

フレイル予防アプリができました!!

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。※画像はイメージです。



▲フレイル度判定画面