

# よく噛んでオーラルフレイルを予防しよう献立

オーラルフレイルとは、歯や口などの口腔機能が衰えることをいいます。予防するために、噛む力や飲むこむ力を鍛えましょう。今回は、噛みごたえ十分かつ栄養がしっかりとれる献立をご紹介します。ぜひご活用ください！

## 主菜

## 白身魚のベーコン巻き

肉・魚を両方使った料理なので、しっかりたんぱく質がとれます。



### ■材料（2人分）

タラ	2切れ（150g）
塩、こしょう	少々
ベーコン	3枚（24g）
小麦粉	大さじ1
カレー粉	少々
油	大さじ1
パセリ	少々
キャベツ	20g
トマト	1/4個（80g）
レモン	1/8個（10g）

### ■作り方

- 1 タラを3等分（1切れ）にし、塩、こしょうをする。
- 2 タラをベーコンで巻いて、巻き口を閉じるように楊枝で止める。
- 3 小麦粉とカレー粉を混ぜ、2にまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、3を焼く。両面がこんがり焼けたら、皿に盛りつけ、お好みでパセリを散らす。

### 1人分当たり栄養素

エネルギー：194kcal たんぱく質：2.1g 脂質：10.2g  
炭水化物：10.4g 食塩相当量：1.0g 野菜：70g

ちなみに、今回の献立は「長野県公式クックパッド」に掲載予定です。（7月）

他にも栄養バランスの良い献立が掲載されているので、チェックしてみましょう！

URL <https://cookpad.com/kitchen/9907870>

※QRコードは携帯で読み取るとサイトに飛びます。



## 副 菜

# かぼちゃとブルーベリーのヨーグルトサラダ



### ■材料（2人分）

かぼちゃ	90g
レタス	20g
ブルーベリー	40g
ヨーグルト	60g
砂糖	少々
生クリーム	大さじ2/3
塩、こしょう	少々

### 《POINT》

ヨーグルトをギリシャヨーグルトに変えるとたんぱく質が多くとれます！ギリシャヨーグルトだと、少し固めなので、生クリームを多く入れましょう。

### ■作り方

- 1 かぼちゃを1cm角の大きさに切り、柔らかくなるまでゆで、ざるにあげる。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、かぼちゃを加えてさらに混ぜる。
- 3 2にブルーベリーを加え、実がつぶれない程度に軽く混ぜる。

### 1人分当たり栄養素

エネルギー：77kcal たんぱく質：2.1g 脂質：3.2g  
炭水化物：10.4g 食塩相当量：0.4g 野菜：55g

## 副 菜

# 根菜たっぷりみそ汁



### ■材料（2人分）

大根	40g
にんじん	40g
ごぼう	20g
れんこん	40g
豆腐	50g
だし汁	300cc
淡色辛みそ	大さじ1

### ～POINT～

きのこやこんにゃくなど噛みごたえのある食材を入れるのもよいでしょう。

かたい物が厳しい方は、野菜をよく煮たり、豆腐を多めに入れましょう。

### ■作り方

- 1 大根、にんじん、れんこんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、豆腐はお好みの大きさに切る。
- 2 鍋に野菜とだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 3 最後に豆腐を入れてから、みそを溶き入れる。

### 1人分当たり栄養素

エネルギー：66kcal たんぱく質：4.0g 脂質：1.4g  
炭水化物：10.4g 食塩相当量：1.3g 野菜：55g