

# フレンズ栄養便り

2026年 4月発行

第 16 号

社会福祉法人 日本フレンズ奉仕団

特別養護老人ホーム フレンズホーム

世田谷区下馬 2-21-11

☎03-3422-7211



## 春から始めるフレイル予防 ～バランス食で元気に～

春は体を動かしやすい一方、冬の影響で体力が落ちやすい季節です。  
毎日の食事で無理なくフレイル虚弱予防を始めましょう！

### 《3つのポイント》



#### ■たんぱく質を毎食少しずつ

肉・魚・卵・大豆製品をこまめに、筋力維持に役立つ！



pixta.jp - 79973312

#### ■春野菜でビタミン補給

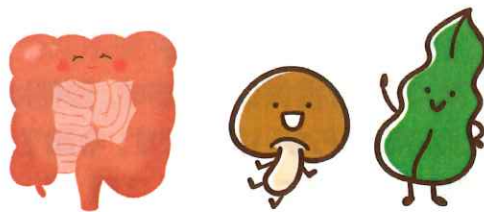
春キャベツ、新玉ねぎ、菜の花など、  
体調を整える栄養が豊富！



pixta.jp - 100416210

#### ■食物繊維で腸を元気に

野菜、海藻、きのこをプラス、  
腸内環境を整え便秘改善にも！



主食・主菜・副菜をそろえるだけで、自然とバランスの良い食事になります。

春の旬を楽しみながら毎日の食事で元気を育てていきましょう♪

## 簡単♪レシピ紹介

### 《イメージ図》



### レンジで完結！！

### ～ 春のおすすめワンプレート ～

- ① 耐熱容器にもやしを敷き、フロッコリーをのせ、もやしの上に豚肉をひろげ、ラップをかけて600W5分加熱する。
- ② 皿に盛り付け、お好みのドレッシングなどで味付けする。

### メモ》

○豚肉はしゃぶしゃぶ用がおすすめ

○フロッコリーともやしは追加の温めでお好みの固さに調整

■令和8年1から3月にかけて配食弁当利用者様、デイ利用者様を対象に嗜好調査を行いました。食事を楽しみにして下さっている皆様に、より満足していただけるよう、今後も務めてまいります。ご協力いただき誠にありがとうございました。

■現在、日本のお米の価格は異常な高騰を記録しており、5kgあたり4,260円という価格です…

古古米なども出回っている中、フランスのお米について気になる方もいらっしゃるのでは?! ということで、フランスのお米について少しご紹介させていただきます。フランスでは「**栃木県産こしひかりフレンド**」を提供しています。価格は市場価格とほぼ変わらない状態です。令和7年度嗜好調査の人気メニューでは「ご飯」が堂々の一位でした👏今後もおいしいお米を皆様に提供できるよう努めて参ります。

フランスホーム 調理室



### 《開設記念献立》

令和8年3月26日に、フランスホーム開設記念のお祝い食を提供いたしました。お赤飯は、フランスの厨房で生の小豆を煮て作っています♪

フランスホームは開設36周年を迎えました。今後ともよろしく願いいたします。

### ..... 栄養ご相談窓口 .....

フランスホーム TEL:03-3422-7211 平日:9:00~17:00

お気軽にご連絡下さい♪ 管理栄養士 星・中川