

食事からできるフレイル予防

65歳を過ぎたら「フレイル予防」を意識し、低栄養による体力低下を防ぐ必要があります。
 フレイル予防講座 栄養編 では、必要な栄養素を必要なだけ食べることを学びました。

- ☆ 3食しっかり食べる … 体を維持し動かすためのエネルギーは、1日3回の食事から
- ☆ 主食・主菜・副菜を意識して … 主食・主菜・副菜を揃えて食べることで、自然とバランスが整う
- ☆ いろいろな食品を摂る … 11種の食品群チェック
- ☆ たんぱく質を積極的に摂る … 日常生活に必要なたんぱく質を体に蓄えておくために
- ☆ カルシウムを摂る … 骨密度の維持
- ☆ 水分をしっかり摂る … 「栄養素を体内に運ぶ」「老廃物を体外に出す」「体温を調節する」

いよいよ元気元気・栄養編
 毎日の食事を楽しもう！
11種の食品群チェック

バランスのとれた食事をするには、
 さまざまな食品を食べることが必要です。
 下の表に○をつけ、1日の食事で何種類の
 食品を食べたか振り返ってみましょう。

食品群	朝	昼	夜	計
ごはんやパン				
魚類				
肉類				
卵				
大豆製品				
牛乳				
野菜				
海藻				
いも類				
果物				
水分				
合計				

○の数はいくつありましたか？

0~5個	6~8個	9~11個
フレイル注意！ もう少したくさん さんの種類を 食べましょう。	もう一歩！ より多くの 食品を食べ ましょう。	素晴らしい！ この調子で、 元気気で過ご しましょう。

○今の健康を維持するために、時々ご自身の食事を確認してみましょう

小坂市健康センター
75-6471

なかでも特に、筋肉や血液の元となるたんぱく質が不足したり、エネルギーの摂取量が足りないと『低栄養』状態となり、フレイルを引き起こしやすくなりますので、たんぱく質を積極的に摂ることが重要です。

缶詰・冷凍食品・ドライパック・レトルト食品などを活用して、無理なく継続できるよう工夫しましょう。
 最後に、保健連絡員の方が日ごろ作っている料理を紹介します。

《たんぱく質の摂り方を重点としたレシピの紹介》

サバ大根(2人分)

大根 300g
砂糖 大さじ1
① みりん 大さじ1
しょう油 大さじ1
水 100cc
しょうが 1かけ
サバ水煮缶 1缶

買い置きしてある魚の缶詰を利用

- 鍋に乱切りした大根と①を入れて軽く混ぜ、皮ごと薄切りしたしょうがも入れる。
- ふたをして蒸し煮する。
沸騰するまで強火、その後、中火からやや弱火にして10分。
(5分経ったら混ぜ、残り5分煮る)
- サバ缶を汁ごと入れ、1分ひと煮立ちする。

小松菜の煮浸し(2人分)

小松菜 1把
サバ缶 1缶
にんじん 少々
追いがつおつゆ 大さじ2〜
(めんつゆなど何でもよい)

肉が苦手な人にも簡単に作れる!

野菜もたくさん食べられる

- 小松菜は水洗いして5cm位に切り、茎と葉を分けておく。
- にんじんは細い短冊に切る。
- 鍋に小松菜の茎とにんじん、サバ缶を入れ、かつおつゆ大さじ2を上からまわし入れて、ふたをして煮る。
- 火が通ったら葉の部分も加え、さっと煮立たせ、味をみて、しょう油やみりんで味を整えて火を止める。

塩こんぶとツナの炊き込みごはん(2〜3人分)

米 2合
塩こんぶ 24g
ツナ缶 1缶

- お米に塩こんぶ、ツナ缶を入れて、普通にごはんを炊く。

さつまいもサラダ

さつまいも
きゅうり
カニカマ
サラダチキン
マヨネーズ

ポテトのかわりにサツマイモを使って

- さつまいもは湯がいて潰す。
- きゅうりは千切りして塩でもみ、水切りをする。
- カニカマ、サラダチキンはほぐしておく。
- すべての材料をマヨネーズであえて出来上がり!

大根とささ身のサラダ

大根
ささ身

鶏ささ身をレンジでチンして野菜とあえるだけ

- 大根は千切り。
- ささ身は筋をとってラップに包み、レンジで4分位加熱しほぐしておく。
- お好みのドレッシングであえる。

豚肉と野菜の甘酢煮

なす
かぼちゃ
豚ロース薄切り肉
下味
しょうがすりおろし
塩 小さじ1/4
酒 大さじ1/2
片栗粉
だし汁 1カップ
煮汁
しょう油, 酢 各大さじ2
砂糖, みりん 各大さじ1

- なすは乱切りにし、2〜3分揚げる。
- かぼちゃは4cmに切って、3〜4分揚げる。
- 豚肉に下味をつけてもみ混ぜたら、だんご状に丸め、3〜4分揚げる。
- 煮汁を中火にかけ、揚げたなす、かぼちゃ、豚肉を加えて2分程煮る。

七味唐辛子を添えるとおいしい!

厚揚げ豚肉巻き

厚揚げ
豚バラ肉薄切り
豚井のたれ
片栗粉

豆腐の水切り不要

- 厚揚げを適当な大きさに切って豚バラ肉で巻き、薄く片栗粉をまぶす。
- フライパンで焼いて、火が通ったら余分な脂を除いて、豚井のたれ(なければしょう油、みりん、砂糖などで甘辛く)をからめる。