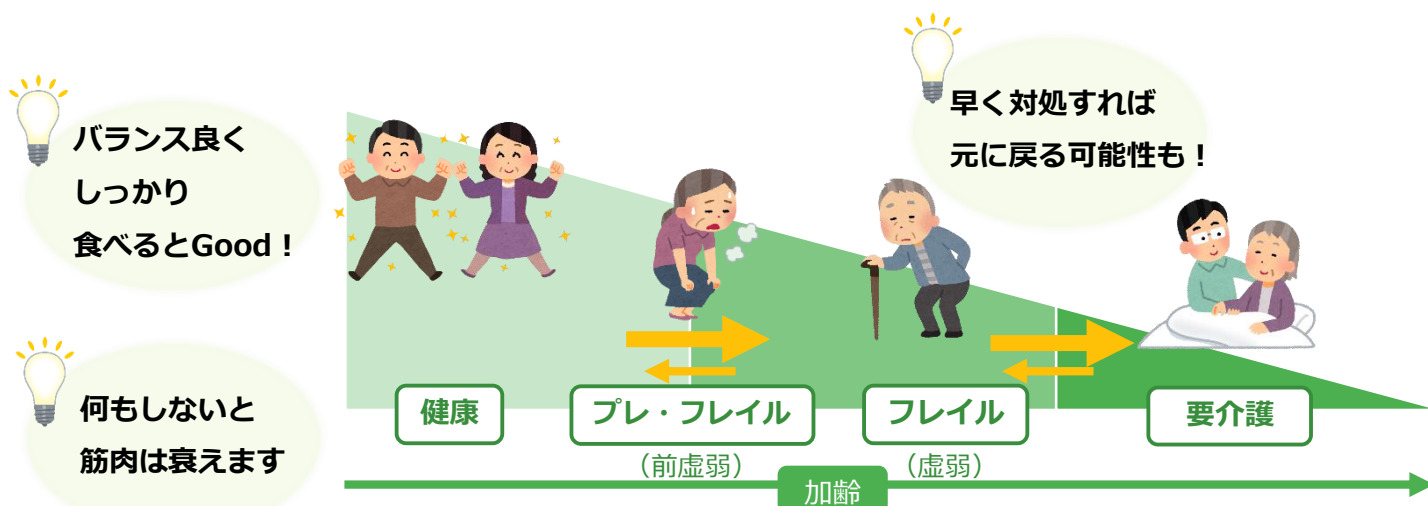


まだまだ暑い日が続きますが、体調はいかがですか。今月は「フレイル」予防の3つのポイントと予防のための食事についてお伝えします。

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。しかし、フレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。



フレイル予防の 3つのポイント

たくさん会話することは、口腔機能や認知機能の維持につながります



運動

(身体活動)



適度な運動の継続が大切です。

次号で具体的な運動をご紹介します。

フレイル予防

社会参加

栄養

(食生活・口腔機能)

高齢期は「やせ」を防ぐことが重要です。詳しくは裏面をご覧ください。



フレイル予防のための食事（たんぱく質）

～いつまでも元気でいるために～

加齢や疾患による筋力や筋肉量の減少をきっかけとして、活動が低下し、食欲が減退します。これらが慢性化すると、低栄養の状態となり、フレイルが進行します。

フレイルを予防するための食事は、バランスのよい食事に加え、**筋肉の合成に必要なタンパク質や、骨の形成に欠かせないカルシウム、カルシウムの吸着に必要なビタミンDやその他のビタミン・ミネラルなどが摂取できる食事**を心がけることです。

今月号では**筋肉の合成に必要なたんぱく質**、来月号では**骨の形成に必要なカルシウム等**の話をしたいと思います。

筋肉は食事からとった**栄養と運動**の刺激によってつくられますが、**加齢とともに作られにくくなる**ことが知られています。筋肉を維持するために、**1日に体重（kg）あたり1g以上**のタンパク質の摂取が推奨されています。

成人では男性65g（～64歳）60g（65歳以上）、女性50gが推奨量としてあげられています。（食事摂取基準（2020）より）

たんぱく質は1食（夕食など）に偏って食べるより、**朝昼夕均等に食べた**方が筋肉が多く合成されます。

食品に含まれている
たんぱく質の目安量
（【】内に表示）

卵1個に6gのたんぱく質が含まれているんだね…



木綿豆腐1/3丁
100g【約7g】



絹ごし豆腐1/3丁
100g【約5g】



納豆1パック
35g【約6g】



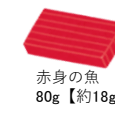
厚揚げ1枚
240g【約18g】



卵1個
可食部50g【約6g】



白身魚・青背の魚
80g【約16g】



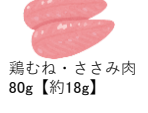
赤身の魚
80g【約18g】



牛・豚もも肉
80g【約17g】



鶏もも肉
80g【約15g】



鶏むね・ささみ肉
80g【約18g】

国立長寿医療研究センター「健康長寿教室テキスト第2番」より抜粋



1食当たり、約20gのたんぱく質をとると
ということなんだね。

減塩レシピ集！

No.57. 高野豆腐のはさみ煮（えび&鶏肉）

＜材料（4人分）＞

☆大阪狭山産の農作物です

高野豆腐	4枚	A	塩	小さじ1/8
鶏ひき肉	100g		酒	小さじ2
むきえび	100g	B	だし汁	400cc
長いも	100g		酒	大さじ2
☆青ねぎ	10g		みりん	大さじ1
しょうが	1かけ		淡口しょう油	大さじ1
しめじ	100g			
☆小松菜	100g		ビニール袋	1枚



＜1食あたり＞
エネルギー 195kcal、
塩分 1.3g、
たんぱく質 17.8g
約180円、
調理時間30分
（高野豆腐の戻し時間含まず）

たんぱく質もしっかりとれます！

＜作り方＞

- ①高野豆腐は水につけて戻ししっかりしぼる。端をくっつけたまま、袋状になるように切り込みを入れる。むきえびはペーパータオルで水気をふいて粗めに刻む。長いもは皮をむく。青ねぎは小口切りにする。しめじは石附をとって小房に分け、小松菜は5cm長に切る。
- ②ビニール袋に①の長いもを入れ、包丁の柄で粗くたたく。
- ③②に①のむきえび、鶏ひき肉、青ねぎ、おろしたしょうが、Aを加えてしっかりもむ。
- ④③の袋の端に穴をあけ、1/4量ずつを①の高野豆腐に詰めていく。
- ⑤4つの高野豆腐が並べられる大きさの鍋にBを入れて煮立たせ、④を並べ入れる。隙間にしめじ、小松菜を入れ、落とし蓋をし、15～20分ほど弱火で煮含める（煮汁がなくならないように注意する）
- ⑥⑤の高野豆腐を半分に切り、お皿に盛り付ける。しめじ、小松菜を添える。

※少し冷ましたら高野豆腐に味がよく染みます。

9月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売（JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による）東池尻児童遊園（雨天：東池尻会館）
（午前9時～売り切れ次第終了）
- 毎週日曜日 地元野菜の販売（大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会）JA大阪南狭山西支店横（午前8時～売り切れ次第終了）

毎月19日は食育の日です！

食育の日、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）