



# 健康大阪さやま21×食育 ひろば

令和8年1・2月号

新しい年が始まりました。気持ちも新たにご自身の健康に気持ちをむけてみませんか。

今月は「フレイル」を予防するための運動と骨粗しょう症についてお伝えします。



## フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」

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。

### フレイル予防には運動が大切です！

衰えた骨や筋肉を取り戻すために、適度な筋力トレーニングを毎日続けましょう。

(運動の例)

#### 片足立ち

安定した場所で片足を床から少し浮かせて1分間キープする運動です。  
転倒しないように壁や椅子に手をついても構いません。  
1日3セットを目安に、背筋を伸ばして目線は前を見て、無理のない範囲で行いましょう。



#### スクワット

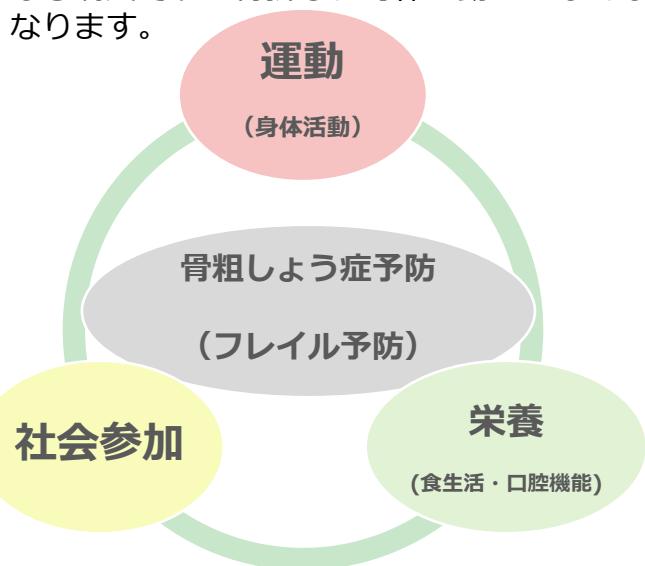
椅子の前で立ち、足を肩幅程度に開いてから、お尻を後ろに突き出すようにして椅子に座るように腰を下ろします。  
お尻が椅子に軽く触れるか触れないかのところで動きを止め、ゆっくりと元の位置に戻ります。



転倒しないように、安全な場所で行いましょう。

### 骨粗しょう症って？

骨粗しょう症とは、自覚症状がほとんどなく骨の密度が減り、もろくなつて骨折しやすくなる病気です。骨折し、身体が動かせなくなると、上記の「フレイル」状態になりやすくなります。



あなたの骨は大丈夫ですか？  
～この機会にチェック！～

- 身体を動かすことが少ない
- 閉経を迎えた
- 最近、背中が丸くなり、背が縮んだような気がする

一つでも当てはまれば要注意です。  
ぜひこの機会に生活習慣を見直してみてください。



# 低栄養になつていませんか？

～ 高齢期は低栄養による「やせ」に要注意！～

## 「低栄養」とは

健康な体を維持するために必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足している状態のこと。低栄養になるといわゆる「フレイル」（健康を崩しやすく、介護が必要になる前段階の状態）になりやすくなり、転倒や骨折、感染症のリスクが高くなります。

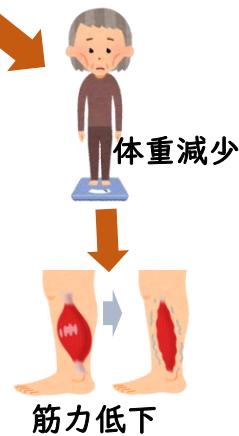
## 低栄養



食欲低下  
食事量低下



活動量減少



フレイル  
サイクル

体重減少



筋力低下

## 低栄養予防の食事のポイント

### 1日3食食べましょう

1日3回食べないと、体に必要なエネルギーと栄養素は摂れません。まずは1日3回、お菓子などで済ませるのではなく、主食・主菜・副菜をそろえて食事をとることから始めましょう。一度にたくさん食べられない場合は間食も利用しましょう。



### 毎日10食品群を目標に色々な栄養素をとろう



※高齢期は、特に動物性たんぱく質（肉・魚・卵・牛乳・乳製品）が不足しがちです。意識してとりましょう。

### たんぱく質たっぷりレシピ集！ No.3 鶏肉のみぞチーズホイル蒸し

鶏肉を鮭など魚に変えても◎



手軽だからと、麺やパン・おにぎりだけといった主食だけの食事にならないようにしましょう。

#### 《材料（1人分）》

鶏もも肉	80g
たまねぎ	40g
しめじ	30g
ピザ用チーズ	25g
こしょう	少々
A 味噌	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
みりん	小さじ1
黒こしょう	少々



《1人分あたり》  
エネルギー 323kcal、  
たんぱく質21.7g  
塩分 1.5g、約300円、  
調理時間 25分

#### 《つくり方》

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、こしょうをふる。
- ②たまねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとり、手でほぐす。
- ③アルミホイルの中心に、たまねぎを分量の1/3~1/2を敷いて（焦げ付き防止）、鶏もも肉をのせる。
- ④残りのたまねぎとしめじをのせて、アルミホイルの上を軽く閉じる。
- ⑤⑥をフライパンに入れて、アルミホイルの1/3がかぶるくらいの水を入れて、蓋をして沸騰したら、弱めの中火で15分程蒸す。
- ⑥いったん火から外し、アルミホイルの上を開けて鶏肉に火が通っているか確認し、Aとピザ用チーズをのせ、再度蓋をして弱火でチーズが溶けるまで、2~3分蒸し焼きする。お好みで黒こしょうをふる。

### 1・2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！

食育の日に、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）