

フレイル予防！

～皆さん、ちゃんと食べていますか？～

年齢とともに食が細くなり筋力が低下すると、なんとなくおっくうになり、引きこもりがちとなります。フレイル*にならない予防策として、今回は食について考えましょう。 ※フレイル：健康と要介護の間にある心身の調子が崩れた状態

◆年をとったら、太りすぎより痩せすぎに要注意

「年をとったら粗食がいい」「野菜をとれば健康だ」と考えているかたも少なくないですが、65歳以上になると、太りすぎよりも痩せすぎのほうが、死亡率が高い傾向にあります(出典：今後の食を探る健康長寿と栄養摂取)。

町ではふれあい広場(出向きサービス)で食生活改善会員さんが中心となり「たんぱく質をしっかりとしましょう」と呼びかけながら、自宅で簡単に作れるおかずの試食を配布しています。

皆野町食生活改善会メニュー

ツナの焼きコロッケ

材料(4人分)

ツナ缶詰 120g	じゃがいも 大2個
たまねぎ 1個	片栗粉 大さじ2
小麦粉 適量	サラダ油 大さじ1
塩 小さじ1/2	コショウ 少々

作り方

- ①鍋に水、じゃがいもを入れて茹でる。軟らかくなったら皮をむいてつぶす。
- ②たまねぎはみじん切りにし、フライパンで軽く炒める。
- ③ツナは油をきり、じゃがいも、②、片栗粉、塩コショウと混ぜ、よくねって形を整え、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて両面を焼く。

高野豆腐の袋煮

材料(8人分)

高野豆腐 4枚	
A 鶏ひき肉 80g	B 出汁 1と1/2カップ
しいたけ 中2枚	酒 小さじ1
人参 40g	みりん 小さじ2
細ネギ 2～3本	薄口醤油 小さじ1
酒 大さじ1	
塩 少々	または
生姜汁 小さじ1/2	高野豆腐に添付の味だし 4袋
添え 人参 適量	お湯 3カップ
しめじ 適量	

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を切り、切り込みを入れて袋状にする。
- ②Aの野菜を粗みじんに切る。
- ③Aをよく混ぜ合わせ、切り込みを入れた高野豆腐に詰める。
- ④鍋にBまたは添付の味だしを入れて煮立て、10分ほど落とし、ぶたをして煮る。途中でしめじと飾り切りにした人参を入れる。

◆たんぱく質足りていますか？

筋肉を維持するためには、たんぱく質が大切であることは多くのかたが知っています。ところで、皆さんはたんぱく質をどれくらいとっていますか？1日に必要なたんぱく質量は体重1kgあたり約1g(体重60kgのかたなら1日60g必要)とされています。高齢になると若い時よりも、たんぱく質を筋肉に変える力が衰えるため、体重1kgあたり1.2～1.5gは必要です。

爪や髪が毎日伸びるように、筋肉も合成と分解を繰り返し、常に新しく生まれ変わっています。新しい筋肉を作るためには、1日を通して血液中のアミノ酸濃度を一定に保つ必要があります。

しかし、朝ご飯の献立を聞くと「ご飯・焼き魚少量・味噌汁の豆腐」、お昼は「うどん」や「パン」というように、たんぱく質をとっていないか、量が足りていないかたが多いのが現状です。たんぱく質はとりだめができないため、1食20gを朝・昼・夕の3回しっかりとることが必要です。たんぱく質1食当たりの目安量は「厚みも大きさも手のひら1枚分＝約20g」です。食材が偏らないように、朝は卵や納豆など、昼や夜は魚・肉・豆腐などをとるように心がけると、色々な種類のたんぱく質をとることができます。

◆1品追加でたんぱく質を補給しよう。

小腹が空いたときなどにちょっと1品たんぱく質が豊富なおやつ(卵・乳製品・大豆製品)をプラスしてみませんか。

例 ヨーグルト(特に高たんぱくヨーグルトがおすすめ) 大豆スナック 牛乳 豆乳・大豆飲料 チーズ など



いつまでも元気で過ごすために、さあ今日からプラス1品たんぱく質を始めましょう。