



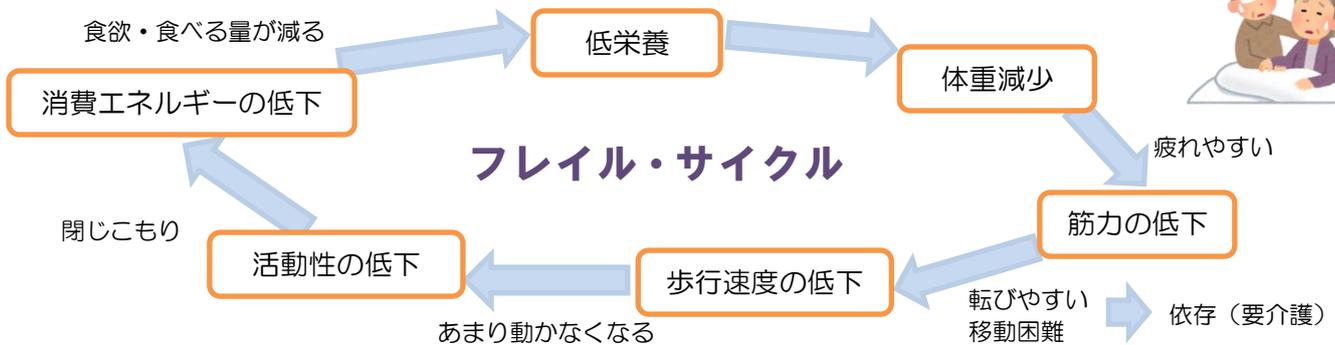
## フレイルとその予防法

～バランスとたんぱく質を意識して食べよう～



### 「フレイル」とは？

フレイルとは、「年をとって体や心のはたらきや、社会的なつながりが弱くなった状態」のことを指します。健康な状態と介護が必要な状態の中間であり、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて適切な対策を行うことです。いつまでも健康でいられるよう、フレイル予防をはじめましょう！



### フレイル予防のポイント

#### 身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

- ・今より 10 分多く動く
- ・自分にあった運動を続ける
- ・普段からこまめに体を動かす

#### 栄養

食事の改善

- ・1 日 3 食 バランスよく食べる
- ・たんぱく質を意識してとる
- ・噛み応えのある食品をとる
- ・口腔ケアをする

#### 社会参加

趣味・ボランティア・就労など

- ・趣味やボランティアなどで外出の機会を増やす
- ・人との交流を大切にする、会話を楽しむ

### フレイル予防のための食事のポイント

①主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食品を食べましょう  
多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。

②たんぱく質を意識してとりましょう。

加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより意識してたんぱく質を含む食品をとることが大切です。

※腎機能が低下しているなど、たんぱく質制限がある方は、主治医の指示量をまもりましょう。



# 「たんぱく質」を含む食品は？

高齢期は、1食あたり **25~30g** のたんぱく質をとる必要があります。  
 普段の食事に、たんぱく質が豊富に含まれる食品を足すなど、ひと工夫してみましょう！  
 毎食、2種類のたんぱく質食品を食べることを意識するとよいでしょう。

## 主食

	ごはん 1膳 (150g) <b>3.8g</b>
	食パン 1枚 (6枚切り) <b>5.6g</b>
	うどん (ゆで200g) <b>5.2g</b>
	そば (ゆで160g) <b>7.7g</b>
	スパゲティ (ゆで250g) <b>14.5g</b>

## 主菜

	豚ロース肉 1枚 (60g) <b>11.4g</b>		鶏ささみ (80g) <b>19.1g</b>		鮭 1切れ (75g) <b>16.7g</b>
	サラダチキン (110g) <b>26.5g</b>		魚肉ソーセージ 1本 (75g) <b>8.6g</b>		卵 1個 (50g) <b>6.2g</b>
	納豆 1パック (40g) <b>6.6g</b>		まぐろ刺身 3切れ (30g) <b>6.8g</b>		豆腐 1/4丁 (80g) <b>5.3g</b>

## 牛乳・乳製品

	普通牛乳 1杯 (200ml) <b>6.6g</b>
	ヨーグルト (70g) <b>3.0g</b>
	プロセスチーズ 1個 (15g) <b>3.4g</b>

たんぱく質がとれるレシピ

## 小松菜とひき肉のそぼろ丼 (主食)



**1人分の栄養価**  
 エネルギー 547kcal   たんぱく質 21.0g  
 食塩相当量 1.6g    野菜の量 115g

### 【食生活推進員からひとこと】

主食（ごはん）、主菜（卵・ひき肉）、副菜（小松菜）を、この一品で揃えることができます。ひき肉に限らず肉類は脂肪の割合が多いとその分たんぱく質含有量が少なくなるので、赤身の多いものを選ぶとよいでしょう。

材料(2人分)   調理時間 15分

小松菜 1束 (200g)、あいびき肉 100g、長ネギ 1/3本、卵 2個、油 小さじ 2、ごはん 300g、七味少々、紅しょうが少々

【調味料】砂糖 大さじ 1、みりん 小さじ 2、しょうゆ 大さじ 1

### 作り方

- ① 小松菜と長ネギはみじん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンに油（小さじ1）を中火で熱し、溶き卵を流し入れる。菜箸で手早くかき混ぜながら炒めてそぼろ状にし、お皿にとっておく。
- ③ ②のフライパンに油（小さじ1）中火で熱し、長ネギ、あいびき肉を炒める。肉の色が変わってきたら小松菜と調味料を加えて、強火で水気が出ないように手早く炒める。
- ④ 丼にごはんを盛り③をかけて中央に②のをせ、お好みで七味と紅しょうを添える。

広報しろい 2021年 11月 1日号にて紹介したレシピです。



食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。

「食生活」で検索してね！

食生活

検索

白井市健康課 (047-497-3494)

