

# おいしく食べてフレイル予防

栄養管理室

## 最近こんなことはありませんか？

おいしくものが食べられなくなったり、疲れやすくて何をするのも面倒だったり。また体重が急に減ってきていたなど、夏バテかな、と思っている方もいるかもしれませんが、もしかしてそれはフレイルかもしれません。

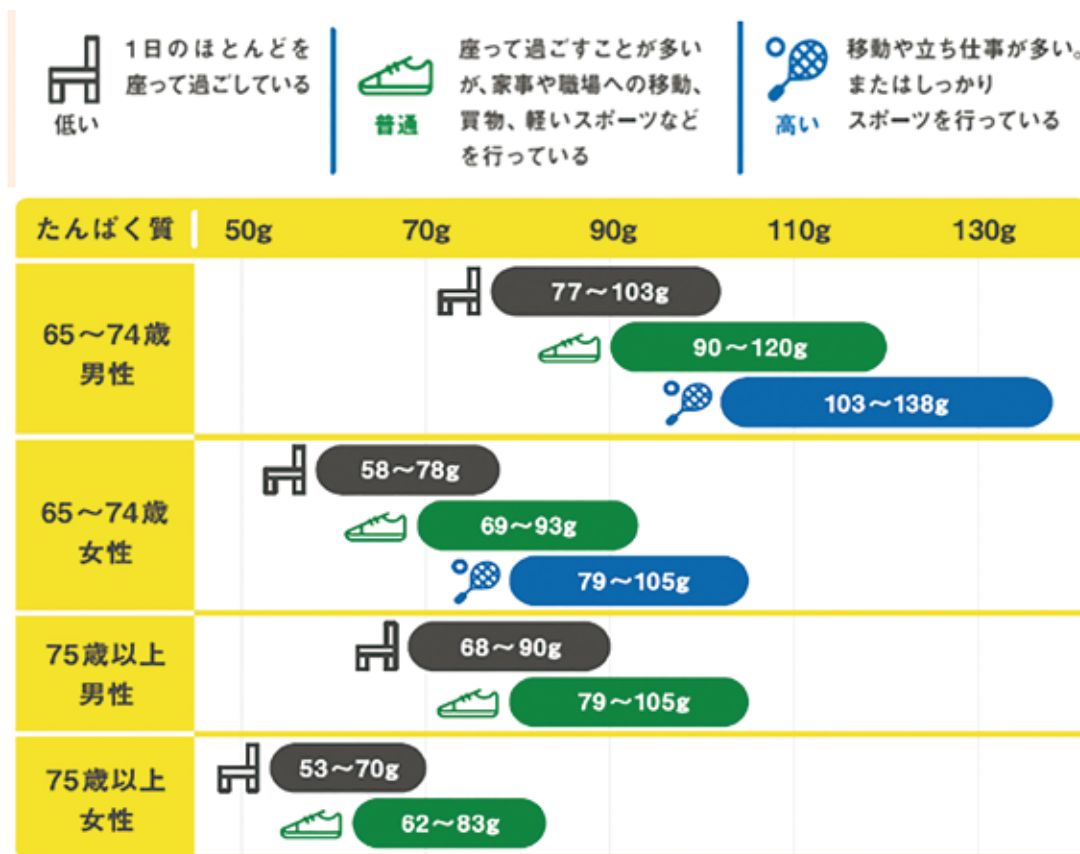
## フレイルとは？

フレイルとは年齢を重ねて体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。健康な状態と、介護が必要な状態の間と言えます。大切なのは早く気づいて対処することです。そうすることでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態を維持できます。フレイルを予防し、充実した生活を送りましょう。

## フレイル予防の食事

たんぱく質の摂取量が減ると筋肉の量も減少します。また、加齢とともに筋たんぱく質の合成も遅くなります。3食バランスよく食べることに加えて、たんぱく質をしっかり摂るように意識してみましょう。表1を参考に、自分に1日あたりどのくらいの量のたんぱく質が必要か知っておくと良いでしょう。

表1 たんぱく質の必要



厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者フレイル予防事業 『食べて元気にフレイル予防』パンフレットより抜粋

## たんぱく質はどのくらいとればいいの？

自分に必要なたんぱく質の量がわかっていても実際にどんなものをどのくらい食べればいいのか選ぶのは難しいですね。お肉やお魚に多く含まれているイメージが強いたんぱく質ですが、実はご飯やパン、牛乳・乳製品などにもたくさん含まれています。表2を参考に食品中のたんぱく質の量を知りましょう。



## たんぱく質をとるための工夫

たんぱく質を構成するアミノ酸は体内にためておけないため、できるだけ3食均等に摂取することが大切です。表3を参考にしながら日々の食事の中からたんぱく質を多くとるためのコツを知り、実践してみましょう。何事も続けていくことが大切です。たんぱく質を手軽に摂取し、フレイルの予防をしていきましょう。

表2 食品に含まれているたんぱく質量

ご飯普通盛り (150g) 3.8g	食パン1枚 (6枚切り) 5.6g	あんぱん1個 (100g) 8.7g	納豆1パック (45g) 7.4g	木綿豆腐1/3丁 (100g) 7.0g
豆乳コップ1杯 (200mL) 7.0g	枝豆10個 (35g) 4.0g	鮭の切り身 (70g) 15.2g	魚肉ソーセージ1本 (70g) 6.3g	豚バラ肉 (30g) 4.0g
ロースハム1枚 (10g) 1.9g	たまご1個 (50g) 7.4g	牛乳コップ1杯 (200mL) 6.6g	ヨーグルト1個 (70g) 3.0g	チーズ1個 (18g) 3.2g
プリン1個 (67g) 1.1g	チーズケーキ1個 (g) 3.8g	カステラ1切 (40g) 2.9g	プロテインバー1本 (33g) 10.8g	ポップコーン1袋 (50g) 4.3g

表3 たんぱく質をとるための工夫

朝食	トースト ・目玉焼き ・野菜サラダ	+ ハム・チーズ + ヨーグルト	・ハムチーズトースト(+5g) ・目玉焼き ・野菜サラダ ・ヨーグルト(+3g)	 E:450kcal P:21g
昼食	ごはん ・鶏ハンバーグ ・酢の物 ・果物	+ えだまめ	・ごはん ・鶏ハンバーグ ・酢の物 ・えだまめ(+2g) ・果物	 E:550kcal P:26g
夕食	ごはん ・鮭のバター焼き ・温野菜サラダ ・みそ汁	+ 納豆 + 豚肉	・納豆ごはん(+8g) ・鮭のバター焼き ・温野菜サラダ ・豚汁(+4g)	 E:600kcal P:34g
間食	・ようかん ・お茶	→ チーズケーキ → 豆乳	・チーズケーキ(+5g) ・豆乳ラテ(+3g)	 E:250kcal P:9g

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者フレイル予防事業『食べて元気にフレイル予防』パンフレットより抜粋

## 食事だけじゃないフレイル予防

フレイル予防の3つのポイントは、「栄養、身体活動、社会参加」といわれています。コロナ禍ではありますが、自宅で行える運動をしたり、家族や友人とオンラインで交流をしたりしましょう。また、お口の状態を定期的に確認しましょう。健康は口からというようにお口を良い状態に保つことも非常に大切です。楽しく食事をするためにも歯の健康をしっかりと守りましょう。

疾患や治療によってはたんぱく質量を制限する場合があります。詳しく知りたい方はご相談ください。

## COOKING RECIPE

たんぱく質を上手に摂れるレシピを紹介します

## 鶏むね肉と夏野菜の焼浸し

### 手順

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、下味の材料と一緒に15分程度漬けておく。
- ②なすは一口大の乱切り、ピーマンは種を除いて一口大の乱切りに、かぼちゃは5mm程度の薄切りにする。
- ③漬けダレのみょうがはみじん切り、ネギは小口切りにし、めんつゆ+水、だし汁と混ぜておく。
- ④フライパンに火をつけ油をひいたら、①の鶏肉に片栗粉をつけて両面をこんがり焼く。
- ⑤野菜もかぼちゃ、なす、ピーマンの順に入れて焼き目が付く程度しっかり焼く。
- ⑥熱いうちに漬けダレに漬け込む。(少し冷めるまで漬けておくとも味が馴染んでおいしい)
- ⑦お皿に盛り付けて完成。

一人分の栄養量 エネルギー：310 kcal  
たんぱく質：21.7g  
食塩相当量：1.6g

### 材料(2人分)

- ・鶏むね肉 150g
- ・料理酒 大さじ1杯
- ・醤油 大さじ1杯
- ・おろししょうが 1/2かけ分
- ・片栗粉 大さじ2杯
- ・なす 1本(100g)
- ・ピーマン 2個(60g)
- ・かぼちゃ 1/8個(150g)
- ・サラダ油 小さじ2杯

### 漬けダレ

- ・めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 20ml
- ・だし汁 20ml
- ・水 160ml
- ・みょうが 1個(20g)
- ・ねぎ 少々

