

ちょっとした工夫で栄養プラス!!おいしくフレイル予防!!

お口の健康の次は、お食事による栄養の確保です。

高齢期には食事が減ったり、食事内容が偏ることで、「低栄養状態」になり、筋肉量が減り、活力の減退、運動量の減少、食欲不振、低栄養のさらなる進行・・・といった悪循環に陥ることがあります。日頃から栄養バランスのとれた適切な食品を選択し、手軽に実践できる簡単レシピなどを参考に、低栄養を防ぎましょう!

低栄養予防のポイント

- ①主食・主菜・副菜を意識して、栄養バランスのとれた食事を!
- ②たんぱく質不足は、筋肉量や骨量減少、血管の老化、免疫の低下等を招くため、たんぱく質を多く含む、肉・魚介類、卵、乳製品、大豆製品等を毎日の食事で意識して摂りましょう。
- ③転倒や骨折をきっかけに寝たきりの状態になることがあります!カルシウムやビタミン摂取で、日頃から骨を強くする食事を取り入れましょう。
- ④栄養成分表示を参考に、塩分の強い加工食品は控え、だしの旨味や香味野菜などを活用し、塩分の取り過ぎには注意しましょう。
- ⑤加齢とともに、体内の水分比率が低くなり、簡単に脱水症状に陥ります。積極的な水分摂取も忘れずに!(1日コップ5杯程度が目安!)
- ⑥電子レンジの活用や、市販のお弁当・お惣菜など、便利なものを活用して、気軽に低栄養予防しましょう!

手軽に実践いただける簡単レシピをご紹介します!

調理器具一つで簡単調理 油揚げのねぎチーズ焼き



作り方

- ①しらす干しは、しばらく湯に浸し、水切りする。
 - ②油揚げはペーパータオルで油をふき取り、片面にしょうゆを塗る。
 - ③オーブントースターの天板にアルミ箔を敷き、油揚げを置いて、ねぎ・しらす干し・スライスチーズを順番にのせる。
 - ④オーブントースターでチーズが溶けるまで約10分焼き、食べやすい大きさに切る。
- ★ポイント:スライスチーズとしらす干しでカルシウムUp!

材料(2人分)

- 油揚げ(大) 1枚(60g)
 - 刻みねぎ 大さじ2(10g) ●しらす干し 15g
 - スライスチーズ 2枚(36g)
 - しょうゆ 小さじ1/4(1.5g)
- 1人分の栄養価 エネルギー202kcal
たんぱく質14.4g 脂質15.3g
炭水化物0.7g 食塩相当量1.1g
【ミネラル・食物繊維等】
カルシウム247mg 食物繊維0.6g 鉄1.1mg

惣菜・冷凍食品・缶詰き活用 焼きとり親子丼



作り方

- ①焼きとりを串からはずす。
 - ②フライパンに①とめんつゆと水を入れ火にかけて、沸いてきたら、溶き卵を加え、好みの硬さに火を通す。
 - ③丼にご飯を盛り②をのせ、ねぎを散らす。
- ★ポイント:焼きとりが余った時のアレンジ♪ サラダや酢の物等の野菜を添えるとバランスUp!

材料(2人分)

- 焼きとり 4本(150g)
 - めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2(30g)
 - 水 150ml ●卵 2個(100g)
 - 刻みねぎ 大さじ2(10g)
 - 温かいご飯 お茶碗2杯(300g)
- 1人分の栄養価 エネルギー475kcal
たんぱく質20.1g 脂質13.0g
炭水化物64.6g 食塩相当量2.4g
【ミネラル・食物繊維等】
カルシウム42mg 食物繊維0.9g 鉄1.7mg

おやつ 豆腐蒸しパン



作り方

- ①絹ごし豆腐を泡立て器でペースト状に混ぜ、水を加えさらに混ぜる。
 - ②①にホットケーキミックスを入れ、よくかき混ぜる。
 - ③アルミケースに入れ、蒸し器で10~15分程蒸す。
- ★ポイント:絹ごし豆腐でたんぱく質Up!

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 50g ●水 小さじ1(5ml)
 - ホットケーキミックス 50g
 - アルミケース 2枚
- 1人分の栄養価 エネルギー105kcal
たんぱく質3.2g 脂質1.8g
炭水化物19.1g 食塩相当量0.3g
【ミネラル・食物繊維等】
カルシウム39mg 食物繊維0.5g 鉄0.3mg



調理動画もご紹介中!!



低栄養予防支援ブック2020

いつものレシピにスキムミルクを入れるだけ!など、少しの工夫で栄養を簡単にプラスできるレシピをたくさん紹介しています♪

出典:「食」からフレイル予防!手軽に実践♪低栄養予防支援ブック(徳島県)

フレイル予防は、日頃の些細な心がけで実践できます。本市では関係機関と連携し、脳トレや運動教室、アンチエイジングセミナーの開催や、市内循環型認知症カフェ(ちっかふえ)など、様々な体験、社会的交流の機会を提案しています。できることから、取り組んでみませんか?

