



フレイルを予防しよう!

最近よく耳にする「フレイル」とは何かご存じですか？フレイルとは「加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態」のことです。フレイルにおちいる原因は食欲低下や活動量の低下などさまざまですが、低栄養も原因の一つになっています。

低栄養の予防は、日頃の食生活が大切です。一日3回の食事の中で、高齢者に不足しがちなたんぱく質やカルシウムを中心にしっかりととり、必要に応じて栄養補助食品等を利用するなどの工夫が必要です。

栄養不足は、体力低下や骨折をまねく!



低栄養を予防するポイントは4つ!!

低栄養を予防する!! 夏にぴったりおいしいレシピ★

エネルギー

少量ずつでも、毎食食べましょう。食事がごはんだけや、パンや、めんだけなど穀類ばかりにならないように気をつけましょう。



たんぱく質

食欲のないときは、主菜のおかずを優先して食べましょう。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を十分にとりましょう。牛乳・乳製品もカルシウムが多くおすすめです。



嗜好

塩分は控えめにしましょう。好きなものばかりや、簡単なものばかり食べないように気をつけましょう。



水分

脱水を防ぐために、こまめに水分補給をしましょう。一日の水分の目安は、1.5リットルです。(コップ約10杯分)

2人分

鶏肉と青梗菜のしょうが風味いため

【材料】

- 鶏もも肉皮なし 160g
- 青梗菜 150g
- 長ねぎ 1/2本
- しょうが 薄切り 小1かけ
- 油 大さじ1
- 酒 大さじ1/2強
- A 鶏がらスープ 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- 水溶き片栗粉 少々

【作り方】 ぶつ切りにしたねぎ、しょうがを炒め、鶏肉・青梗菜を炒め、Aで味付けする。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

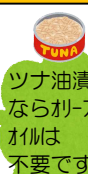


人参とツナの炊き込みごはん

2~3人分

【材料】 ※作りやすい分量です

- 米 1カップ(170g)
- ツナ水煮缶詰 小1缶(60g)
- 人参 大1/2本(75g)
- 玉ねぎ 小1/2個(50g)
- オリーブ油 大さじ1
- 塩 小さじ1/6、こしょう少々
- 顆粒コンソメ 小さじ1/2、塩 小さじ1/4
- ツナ缶の汁+水 1カップ
- パセリ(お好みで飾りに) 少々



【作り方】 米はといでザルにあげておく。人参と玉ねぎはみじん切り。フライパンにオリーブ油を熱し、人参と玉ねぎを炒める。炊飯器に材料と調味料を入れて普通に炊く。

イタリアン風変わり冷や奴

2人分

【材料】

- 絹ごし豆腐 1丁(300g)
- トマト 1個(150g)
- バジルの葉★ 2~3枚
- おろしコンコ 1/4 粒分
- オリーブ油 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- ★バジルの代わりに青じそでもおいしいです。

【作り方】 トマトはあらみじんにし、バジルは小さくちぎる。ボウルに調味料をあわせ、トマトを漬けてなじませる。豆腐の水気を切ってトマトを盛る。



香味野菜で食欲もアップ!

たとえ病気が1つや2つあっても、要介護にならず、自立して楽しく暮らせる元気と活力のことを

「機能的健康」といいます。

毎日の食事を見直し、フレイルに負けないからだづくりを!

