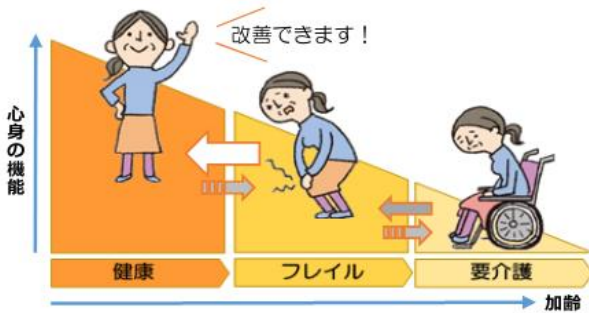


しっかり食べてフレイル予防 シニア生活をもっと元気に



フレイルとは

病気ではないが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、適切な対策をとれば、健康を取り戻すことが可能な時期でもあります。



フレイルセルフチェック

- 半年で体重が2～3kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 外出が減った・人との交流が減った
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった



3つ以上に当てはまると

要注意



フレイル予防のポイント

栄養（食・口腔機能）



・バランスの良い食事

筋肉量を維持するため、また免疫力を低下させないためにも3食しっかり食べましょう。特に、筋肉のもととなる肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質が不足しないようにしましょう。牛乳やヨーグルトなどもたんぱく質を補います。

「さあにぎやかにいただく」を合言葉に、毎日7品目以上の食品をとるように心がけましょう。



・口腔機能の維持

しっかりと食べるためには、お口の健康が保たれていることが大切です。

「かむ力」維持のために、定期的に歯科受診をしましょう。

身体活動（生活活動・運動）



ウォーキングや体操で、筋力を維持しましょう。

社会参加



趣味やボランティア活動等に参加し、人とのつながりを築きましょう。

フレイル予防おすすめレシピ



鮭と大根のおじや

(1人分 286kcal、たんぱく質10.1g)

■材料 (2人分)

ご飯・・・・・・・・・・300g
大根・・・・・・・・・・60g
だし汁・・・・・・・・・・400ml
薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
鮭フレーク・・・・・・・・20g
水菜・・・・・・・・・・40g

食欲がない時
におすすめ

□作り方

- ①大根は1cm角に切る。水菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁、大根を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③②にご飯としょうゆ、鮭フレーク、水菜を加え、ひと煮立ちさせる。

豆腐白玉団子

(1人分 294kcal、たんぱく質7.4g)

■材料 (2人分)

白玉粉・・・・・・・・・・100g
木綿豆腐・・・・・・・・・・100g
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
A みりん・・・・・・・・・・大さじ1
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・大さじ2強

豆腐が入って
カルシウムも
強化

□作り方

- ①ボウルに白玉粉と、木綿豆腐を入れ、耳たぶくらいの柔らかさに練る。
- ②①を食べやすい大きさに丸めて指先で押しつぶし、たっぴりの湯で茹でる。
- ③浮き上がってきたら、さらに1～2分茹でて氷水に取り、冷えたらザルにとる。
- ④Aを鍋に入れ火にかけ、とろみがつくまで混ぜ、たれを作る。
- ⑤白玉団子を器に盛り、たれをかける。

※ゆであずきや、きな粉をかけても美味しくいただけます。

【フレイル予防のためのたんぱく質の目安量】

健康な高齢者は1日に体重1kgあたり1.0～1.2g
例: 60kgの人は、60g～72g

【主な食品のたんぱく質量】



私たちは食生活改善推進員です



食生活改善推進員は「食生活を改善する人」を意味します。「私たちの健康は私たちの手で、をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動しています。いわば「健康づくりの案内役」です。食生活改善推進員になるには、君津市で開催される「食生活改善推進員養成教室」に参加し、食生活改善や健康づくりに関する講習を受けることが必要です。その教室を修了後、市からの委嘱を受けて「君津市食生活改善協議会」に所属し、「食生活改善推進員」としての活動が始まります。活動等については、市のホームページをご覧ください。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。