

何歳になっても自分で動ける鍵は「食事」にあり！

加齢により起きてくること

○ 食欲の低下 ⇒ **低栄養**

身体を動かすのに必要なエネルギーや、身体をつくるたんぱく質が不足した状態。

○ 手足や体幹などの筋肉量の低下

⇒ **サルコペニア**

筋肉量が減ることで、握力や足など全身の筋力や身体機能が低下すること。

(例) 歩くのが遅くなった。ペットボトルのキャップが開けづらくなった。



⇒ **ロコモティフシンドローム**

骨・筋肉・関節・神経など運動器の障害のため、立つ・歩くなどの機能が低下した状態。

○ 運動機能・認知機能等の低下や慢性疾患の増加

⇒ **フレイル**

心身の活力が低下し、生活するための機能障害などが起きやすい状態。

要介護の危険性が高まっているが、適切に介入・支援すると、機能の維持・向上が可能。

※進行すると、すべて要介護状態になる可能性があります。

こうした問題の要因は…

毎日の食事、特に栄養不足（**低栄養**）が
大きく関わっています。



栄養不足になると、体重減少、骨折しやすくなる、運動能力・免疫機能の低下などにより
転びやすくなったり、風邪や肺炎にかかりやすくなるなど様々な症状が現れます。



高齢者世代の食事のポイント

栄養バランスを考えて「いろいろ」「しっかり」食べましょう



たんぱく質の必要量は20代も70代も変わらないということを、ご存じですか？

高齢者は体内でのたんぱく質合成が若い世代に比べて緩やかなため、毎日意識してしっかりとたんぱく質をとることが大切です。



低栄養予防のカギ！ 骨・筋肉を維持するために
たんぱく質は毎日（**男性60g・女性50g**）とりましょう

たんぱく質 1日の摂取量の目安



豆腐
(100~150g)



魚(1切れ)



肉(60g)



卵(1個)



納豆(1パック)



牛乳
(コップ1杯)

これらの食品を3食に分けてとりましょう

☆動物性たんぱく質の多い食品例

	1食の量	たんぱく質量
鶏肉	ささみ2本(80g)	18.4g
魚の切り身	ぶり1切れ(70g)	15.0g
豚肉	薄切り3枚(60g)	12.3g
牛乳	200cc	6.6g
卵	1個	6.2g

バランスのよい食事を目指して！

低栄養予防レシピ（さば缶特集）



さば缶と豆腐のとろみ煮

(1人分 194kcal・塩分1.6g)

■材料(4人分)

さば水煮缶	1缶(190g)
絹ごし豆腐	1丁(300g)
長ねぎ	1本
しょうが	大1かけ(15g)
A 水	1カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1・1/2
塩	1つまみ
片栗粉	大さじ1・1/2
(倍量の水で溶く)	
油	大さじ1/2

□作り方□

- 豆腐は2cm角に切る。長ねぎは斜め1cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、香りが立ったら、長ねぎを加えて炒める。
- 油が全体に回ったら、Aの水を加えて煮立て、酒、しょうゆ、砂糖、塩を加える。
- 豆腐、さば缶を汁ごと加え、豆腐が熱くなるまで煮る。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止める。



しょうがを効かせて香りよく仕上げ、煮汁にとろみをつけて味がからみやすくなっています。



さばとピーマンのカレー炒め

(1人分 210kcal・塩分1.5g)

■材料(4人分)

さば水煮缶	2缶(380g)
ピーマン	6個
玉ねぎ	1・1/2個
おろししょうが	1かけ分
カレー粉	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1

□作り方□

- さば缶は汁けを切り、2~3個にほぐしておく。玉ねぎは3cm大、ピーマンは縦半分に切って、ヘタと種を除き、乱切りにする。
- フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ピーマンを炒める。しんなりしたら、野菜を端に寄せ、あいた場所におろししょうが、カレー粉を入れて炒める。
- 香りが立ったら、さばを加え、酒、しょうゆを入れてさっと全体を炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

さば缶には、たんぱく質はもちろん、生活習慣病予防に効果的とされる必須脂肪酸(EPA、DHA)が含まれます。缶詰は骨までまるごと食べられるのでカルシウムも豊富で、とってもおススメ!!



私達は食生活改善推進員です。

清和公民館高齢者学級「大人の学校」健康教室にて「低栄養予防と減塩」についての講話と、さば缶を使った簡単レシピを皆さんに作っていただきました。「バランスのとれたメニュー」は、減塩でも香味野菜を生かすことで美味しいとなることを知り、家でも作ってみたいという声が聞かれました。皆さんも、肉・魚・卵などのたんぱく質を十分にとり、低栄養予防を心がけ毎日を楽しく元気に生活してください。



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。