

さわやかだより

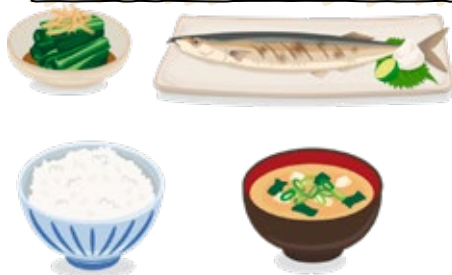
食べるから始めよう！ フレイル予防

フレイルという言葉を見聞きする機会が多くなりました。

フレイルとは病気ではないけれど、年齢と共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。

フレイル予防の食生活のポイントは、1日3食きちんと食べてバランスよく栄養をとることです。おもなエネルギー源となる「主食」、たんぱく質が多い「主菜」、ビタミンなどが豊富な「副菜」を毎食そろえることで、バランスが整います。

バランスが良い料理の一例



主食 ごはん、パン、めん類などのエネルギー源。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質が多い。

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻類など。ビタミン、ミネラル、食物せんいが多い。

また、筋肉量・筋力を維持するうえで、たんぱく質はかせません。

加齢とともに筋肉を作る力も減ってくるので、若いころに比べてより一層たんぱく質をとることが大切です。

1回の食事の中に、たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・大豆製品・乳製品・卵のいずれか）を1つ食べるようにしましょう。

その際、手ばかり（片手にのる）を使うと目安の量がわかりやすいです。

【主菜】1日で全ての種類を食べましょう



肉や魚は手の厚みと同じ位が目安です

タンパク質がとれる！お手軽レシピの紹介

【サバ缶汁】

材料（おわん3杯分）

サバ水煮缶	1缶（190g）
ニンジン	1/4本（40g）
長ネギ	5センチ
木綿豆腐	小1/2パック（100g）
水	300ml
みそ	小さじ1.5
ごま油	小さじ1

作り方

①ニンジンはせん切り、ネギは小口切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。

②鍋に水とニンジンを入れて煮る。火が通ったらサバ水煮缶を加えて少し崩し、缶汁も一緒に鍋に入れる。

③豆腐とネギを加え、みそとごま油で味を整える。

▶栄養価（おわん1杯分）エネルギー 160kcal・たんぱく質 16.0g・食塩相当量 0.9g



問合せ 健康福祉課（☎76-4006）