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。

また、筋肉量・筋力を維持するうえで、たんぱく質はかかせません。

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。

## 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、海草類など。ビタミン、ミネラル、食物せんいが多い。

## 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 (190 ｇ ) |
| ニンジン | 1/4 本 (40 ｇ ) |
| 長ネギ | ５センチ |
| 木綿豆腐 | 小 1/2 パック (100 ｇ ) |
| 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　160 ㌔㌍・たんぱく質　16.0 ｇ・食塩相当量　0.9 ｇ

**問合せ**　健康福祉課（☎ 76-4006）