

いまよりもっと**健康**になる

あなたの**食**を 見直してみませんか

年齢を重ねると、自分では気がつかないうちに栄養不足になっている方が見受けられます。

中年期にはメタボリックシンドロームに注意しますが、高齢期には**低栄養**や**フレイル**にも気をつける必要があります。

生活も、世の中も大きく変わった今は**健康づくりのチャンス**です！
フレイルとは何か？どんなことに気をつければ予防できるのか見ていきましょう。

思い当たる方は要注意 …

該当するものにチェック

CHECK!

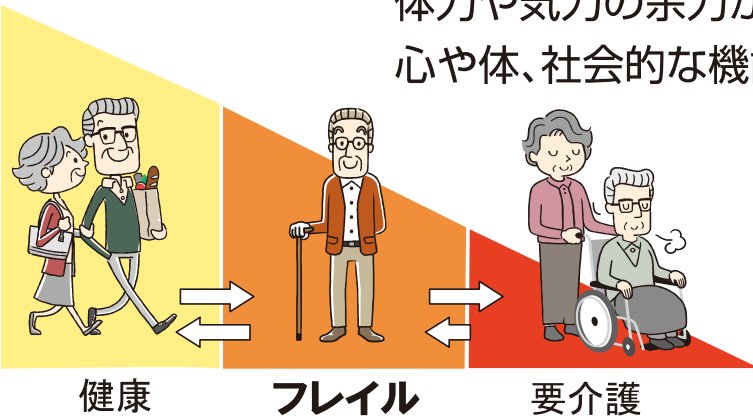
- この半年くらいの間に体重が減った
- 1日の食事回数は1~2回のことが多い
- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 外出しない日が一週間以上続くことがある

もしかして
フレイル
かも?!



フレイルとは？

“体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態”のこと。



長期間放っておくと

要介護状態 になる

危険性が高くなります。

中年期と高齢期の違い

	 中年期	高齢期 
目標	メタボの予防 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	フレイルの予防
食事	エネルギーの 摂りすぎ注意	エネルギーとたんぱく質の 不足に注意
お口	虫歯や歯周病の治療 定期的な歯科検診	^{こうくう} 口腔機能低下の予防 (^{そしゃく} 咀嚼・えん下)

東京都健康長寿医療センター発行「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」より改変

さばカレー ～野菜もたんぱく質もとれて、塩分ひかえめカレー～

材料 (2人分)

- ・さば缶 水煮1缶 (固形量90g) ・レトルトカレー1袋
- ・カットトマト缶 又はテトラパック½缶 (200g)
- ・ブロッコリー(冷凍)1袋 (150g) ・ごはん300g

さば缶をツナ缶に変えてもいいですよ



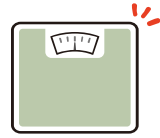
- 1 冷凍ブロッコリーを電子レンジで温める (600w 3分)
※袋に記載されている時間を確認しましょう
- 2 鍋に開封したレトルトカレーとトマト缶を入れ火にかける (中火)。
・カレールウがプツプツしてきたら、さば缶を入れてかき混ぜる。
・さらに弱火で加熱し、プツプツしてきたら火を止める。
- 3 皿半分にご飯を盛り、1のブロッコリー2/3をご飯の横にもりつける。
・2のルウを皿にかける (もりつける)。残っているブロッコリーをルウの上に飾る。
※ブロッコリーを2の中に入れてもOK。

1人分の栄養量

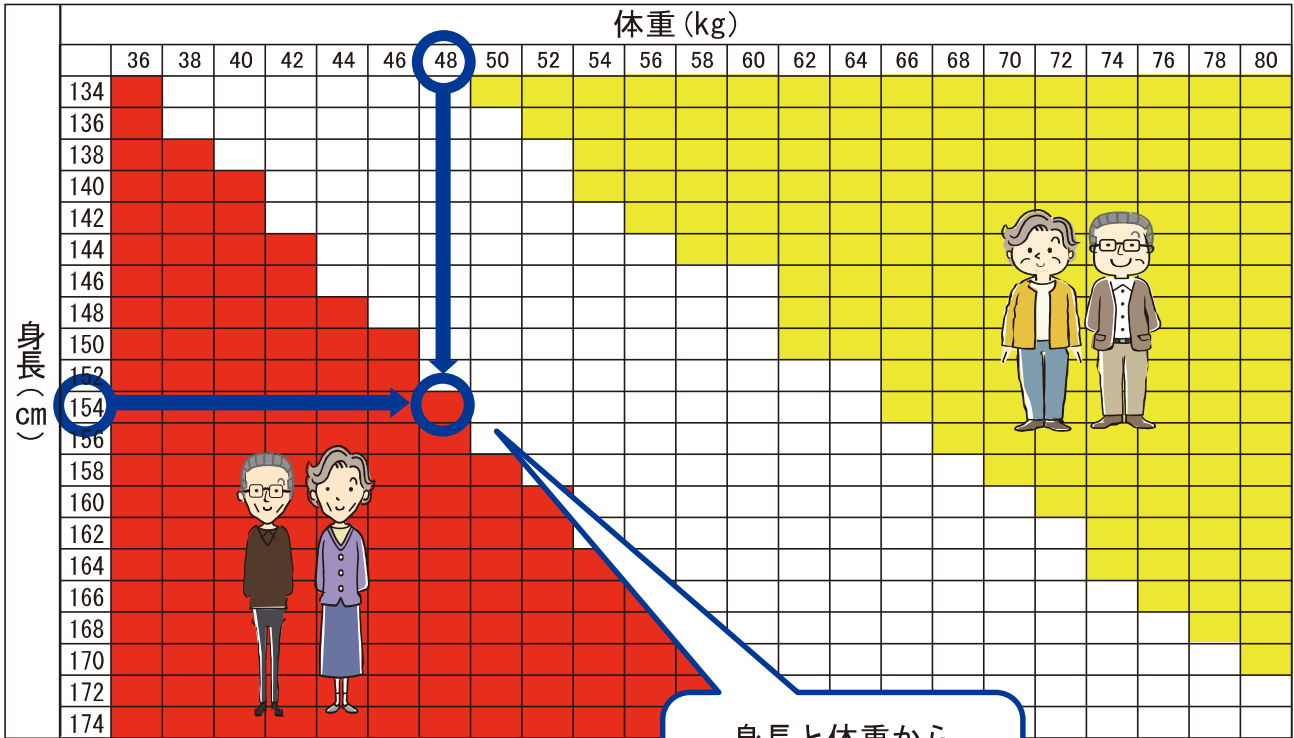
エネルギー	490kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	13.6g
炭水化物	65.3g
食塩相当量	2.1g
野菜量	175g

1

体重減少に要注意



体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。低体重（やせ）になっていないか、**毎月1回** 下の表で確認しましょう。**赤色に近づいたら、フレイルに注意**です。

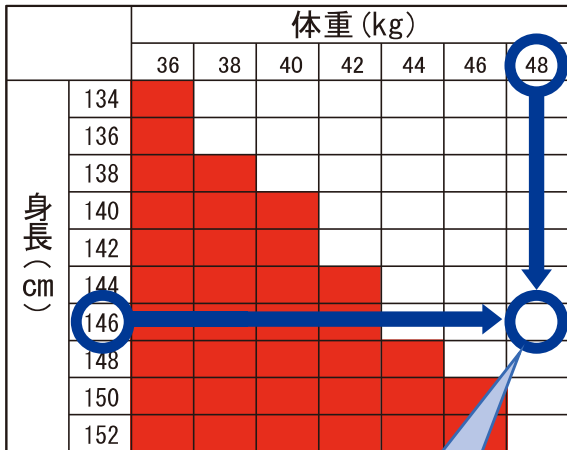


赤色にあてはまる方は やせ です。
黄色にあてはまる方は 肥満 です。

身長と体重から
交差する部分の色
をチェック

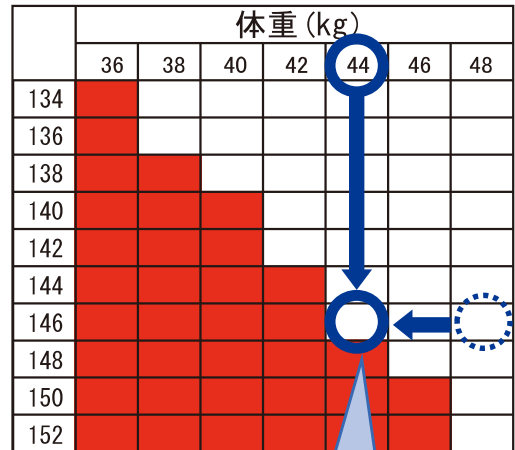
表の見方

私は、身長146cm。体重は48kg。



赤色から離れている → 大丈夫

体重が44kgになっていた…。



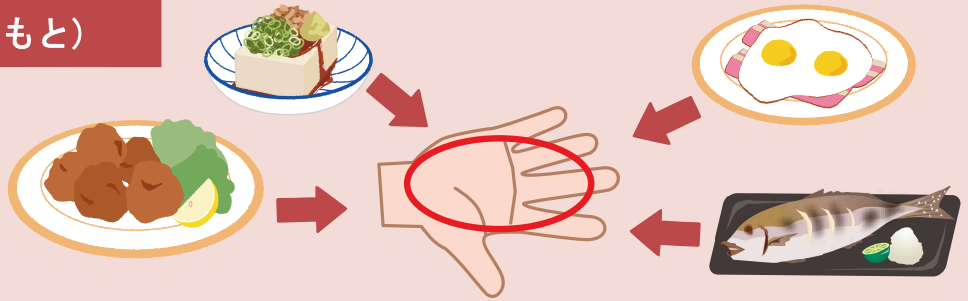
赤色に近づいた → **フレイル要注意**

2 1日3回、3つの皿をそろえて食べる

1回に食べる目安量を参考に、1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう(医師の指示を受けている方は、指示を優先します)

主菜 (体をつくるもと)

1回の目安
片手 1 杯



副菜 (体の調子を整える)

1回の目安
片手 1 杯
(生は両手 1 杯)



主食 (体を動かす力になる)

1回の目安
片手 1.5 杯



ポロネーゼソースde 簡単ドリア

材料 (2人分)

- ・ポロネーゼソース 1袋
- ・蒸し大豆 1袋 (100g)
- ・スライスチーズ 4枚
- ・ほうれん草 (冷凍) 200g
- ・ごはん 300g
- ・こしょう 少々

1人分の栄養量

エネルギー	517kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	18.3g
炭水化物	71.8g
食塩相当量	2.3g
野菜量	100g

1 冷凍のほうれん草は、ザルに入れて熱湯をかけ、水で粗熱をとり水けをしぼっておく。

2 ボウルに温かいごはん、ポロネーゼソース、蒸し大豆を入れ、こしょうを少々加え、全体をよく混ぜておく。

3 2を耐熱容器に入れて、スライスチーズとほうれん草をのせたら、オーブントースターで約7分位、チーズに軽く焼色がつくまで焼くと出来上がりです。
*焼き上がりは器が熱くなっているので、気を付けて取り出してくださいね。

大豆の食感も楽しい

温かいごはんとソースは混ぜやすいです。
ごはんが冷たい時は先にごはんを温めてね。



3 たんぱく質をしっかりとろう

フレイル予防、改善のため、特に重要な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。

1日に必要な
たんぱく質の量

筋肉量を増やしたい場合

体重1kgあたり、たんぱく質 1.2~1.5g

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は72~90gです。

筋肉量を維持したい場合

体重1kgあたり、たんぱく質 1g

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は60gです。

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方は
かかりつけ医に相談しましょう

食品に含まれるたんぱく質量の目安

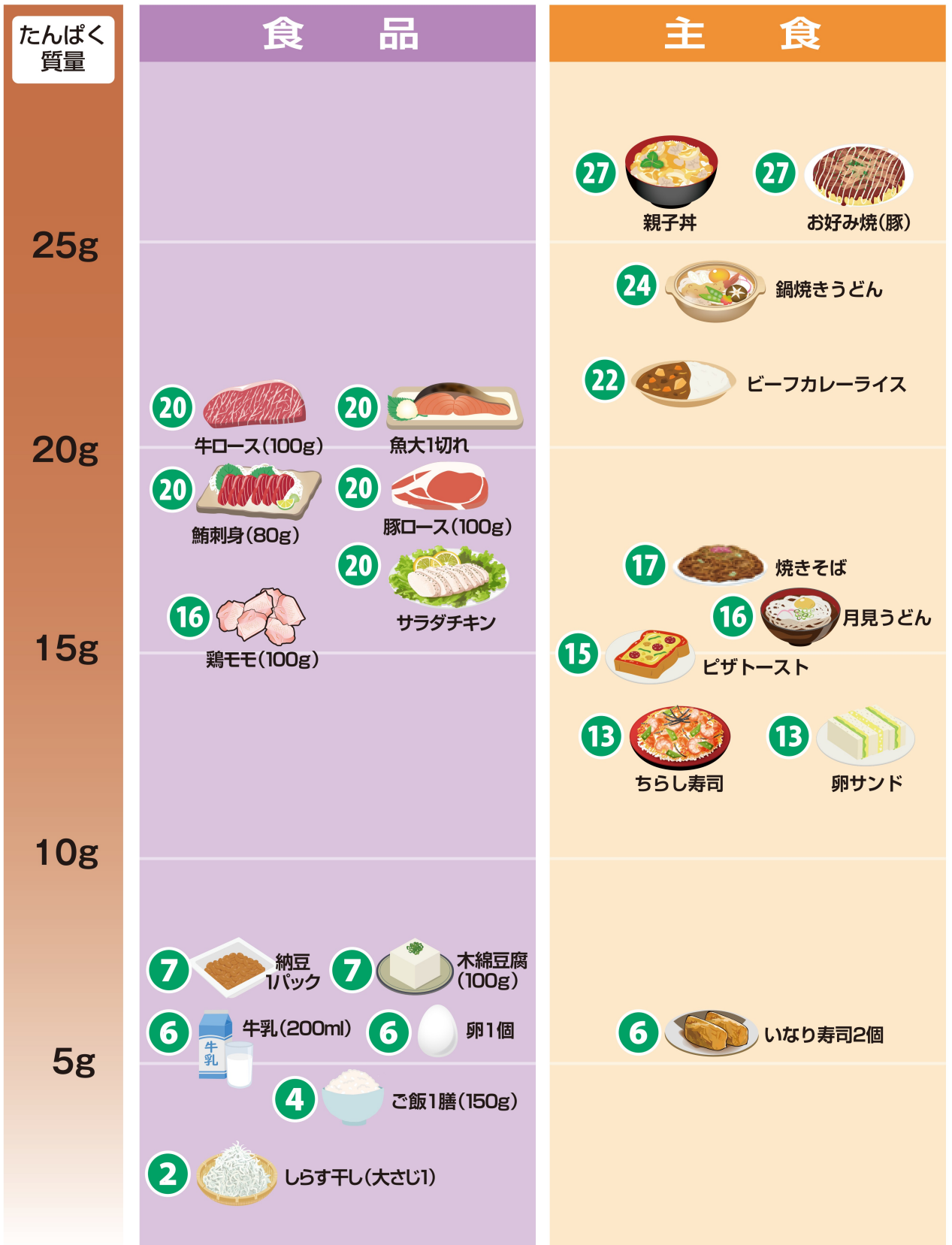
 20g 切身魚 (100g切身)	 20g まぐろ・かつお (約80g)	 2g しらす干し (大さじ2:約10g)	 20g 牛肉ロース (約100g)
 20g 豚ロース肉 (約100g)	 23g 鶏ささみ肉 (2本:約100g)	 16g 鶏もも肉 (約100g)	 6g 卵 (Mサイズ1個:約50g)
 7g 木綿豆腐 (約100g)	 7g 納豆 (1パック約45g)	 6g 牛乳・豆乳 (1杯:200ml)	 4g ごはん (一膳:150g)

(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会














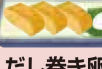





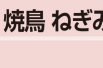






日本食品標準成分表2020参照

運動に合わせて、しっかりと栄養をとることが、とても効果的なフレイル予防、改善になります。

食品・料理に含まれる



たんぱく質量の一覧表

主 菜	副 菜	お や つ
21  ぶり大根		
17  豚生姜焼き		
16  麻婆豆腐		
16  チキンカツ		
14  ぎょうざ		
14  さわら塩焼		
	12  肉じゃが	
9  茶碗蒸し	9  五目豆煮物	9  肉まん
8  高野豆腐含め煮 (1個分)	8  ツナサラダ	9  あべかわもち
7  だし巻き卵	6  豚汁	7  ホットケーキ
6  焼鳥	6  ほうれん草白和え	7  ミルクココア
6  ねぎみ	4  じゃこおろし	5  カステラ(2切)
		5  ヨーグルト
		4  プリン
		3  わらびもち
		3  アイスクリーム

女子栄養大学出版部「毎日の食事のカロリーガイド」引用
(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会

4 賢い食生活の整え方

1 ごはんを食べましょう



ごはんは、身体を動かすために必要なエネルギーの源です。腹持ちがよいのも特長。一日3回、3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえてしっかり食べましょう。炊飯ができれば、経済的です。おにぎりを多めに作って冷凍しておくのもよいでしょう。ただし、無理は禁物。

食事づくりを負担に感じる場合は、市販のおにぎりやお弁当、宅配サービスも上手に活用しましょう。

2 栄養価アップの工夫



バランスの良い食事を、毎日続けることはなかなか大変です。ついつい食事の準備や食べることがおっくうになり、食事が単品のみになってはいませんか。手軽に栄養価をアップさせる食品は色々あります。無理のないところからはじめてみましょう。

①手軽に食べられる工夫をする



おかゆにプラスで栄養アップ！

食べられる量が減っても、おかゆに卵や野菜を加えてみましょう。間食に牛乳を飲むなど、少しの工夫で栄養価をアップできます。



公益社団法人 兵庫県栄養士会 ホームページより引用

②旬の野菜で栄養価アップ

旬の野菜はお財布にもやさしく、栄養価も高いものがたくさんあります。旬の野菜を使ったレシピなどが紹介されています。

農林水産省「野菜を食べよう」プロジェクト

検索



チキンクリームシチュー

材料 (2人分)

- ・ボンゴレビアンソース 1パック
- ・サラダチキン 1パック
- ・冷凍ブロッコリー 120g
- ・せん切りキャベツ 1袋 (150g)
- ・スイートコーン缶 60g
- ・牛乳 300ml
- ・ロールパン 4個

免疫力アップ
あったか♡



- 1 サラダチキンは1cm ぐらいの角切りにする。
- 2 鍋にボンゴレビアンソース、分量の牛乳、冷凍ブロッコリー、コーン缶、せん切りキャベツと1のサラダチキンを入れる。
- 3 2の鍋を火にかけグラグラと沸騰しないように温める。

1人分の栄養量

エネルギー	497kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	15.1g
炭水化物	64.2g
食塩相当量	3.7g
野菜量	165g



サラダチキンを使うことでたんぱく質たっぷりのシチューができます。

甘味を出すキャベツはせん切りだとすぐに柔らかくなります。野菜は冷蔵庫の中にあるものを入れてもOKです。固い物は先に電子レンジで柔らかくしておくといいです。

レシピ作成：公益社団法人 兵庫県栄養士会 協力：兵庫県

しめ

メまでおいしいカレー鍋

材料 (2人分)

- ・レトルト鍋つゆ 1パック (750g)
- ・豚肉 (こま切れ) 100g
- ・豆腐 300g
- ・カット野菜 (ミックス鍋用) 2袋 (400g)
- ・しめじ 1パック (100g)
- ・カレールウ 2かけ (40g)
- ・油揚げ 2枚 (60g)
- ・玉ねぎ 40g
- ・じゃが芋 100g
- ・冷凍うどん 2玉 (400g)

- 1 ジャガイモは皮をむき2cmの角切りにして水にさらす。しめじは石づきをとりほぐす。玉ねぎは薄切りにする。油揚げは縦に半分に切りさらに1cmの幅に切る。豚肉は3cmぐらいに切る。豆腐は3cm角に切る。
- 2 市販の鍋つゆを鍋にいれ、カット野菜と1の材料を次々と入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。材料が柔らかくなったら、火を止めてカレールウをいれて溶かす。カレールウが溶けたら、再び火にかけてかき混ぜながら温めるとできあがり
- 3 カレー鍋の具材を食べたら、最後はうどんを入れて、カレーうどんにする。(飾りに青菜をのせてみました)



1人分の栄養量 (メのうどんも含む)

エネルギー	705kcal
たんぱく質	41.8g
脂質	32.4g
炭水化物	75.8g
食塩相当量	4.8g
(汁も全部飲んだ場合)	
野菜量	280g

一回のお鍋料理で2度美味しい!!

レシピ作成：公益社団法人 兵庫県栄養士会 協力：兵庫県

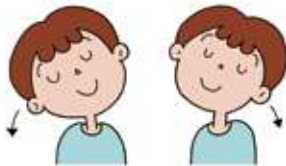
お口のはたらき アップ体操

1. 腹式呼吸・首・肩の体操

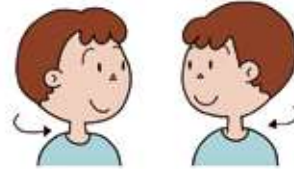
①リラックスして腰掛けた姿勢をとります。



②お腹に手を当ててゆっくり深呼吸する。



③耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。



④ゆっくり後ろを振り返る。
左右とも行う。



⑤肩を前から後ろ、後ろから前へ回す。

2. 発声練習

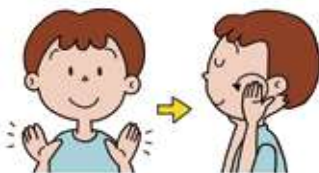


①「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」
をゆっくり、はっきり、くり返し言う。



①舌をべーとだす。舌を喉の奥の方にひく。
②口の両端をなめる。
③舌で鼻の下、あごの先をさわるようにする。

4. 唾液腺マッサージ



①人差し指から小指の4本の指を頬にあてる。
②頬骨の下から顎のラインの間を、
円を描くように前へ向かって10～20回転
マッサージする。



①顎の^{あご}とがった部分の内側のくぼみに
両手の親指をそろえてあてる。
②10回くらい上方向にゆっくり押し上げる。
喉を押さないように気を付けて行う。

4

お食事に困った時には？

自分だけでは
なかなか難しい！



お食事の困りごとで相談がある方は、
兵庫県栄養士会 栄養ケア・ステーションまでお問合せください



公益社団法人 兵庫県栄養士会
栄養ケア・ステーション

受付時間：月～金曜日の9時半～17時
(祝日、年末年始を除く)
TEL 078-251-5311 / FAX 078-262-6645

(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会

えっ?! 炊飯器でできちゃうの~? 炊飯器 de パエリア



出来上がり写真はお茶碗3杯分です。

材料 (2人分)

- ・焼き鳥缶 1缶
- ・3色パプリカ (冷凍) 150g
- ・魚肉ソーセージ1/2本 (37.5g)
- ・ちくわ 1本 (30g)
- ・きざみ油揚げ 30g
- ・たまご 1個
- ・コンソメ 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・米2合
- ・塩こしょう 少々

1人分の栄養量

エネルギー	563kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	14.8g
炭水化物	87.4g
食塩相当量	3.6g
野菜量	150g

※オリーブオイルがあれば混ぜる時に回しかけるとつやが出ます。なくても大丈夫。

- 1 米をとぎザルに上げ水切りする。魚肉ソーセージとちくわは、5mm角に切る。焼き鳥缶はフタを開けておく。(汁も使います)
- 2 炊飯器に水切りした米を入れ、2合の目盛より少なめの水を入れます。コンソメ、ケチャップ、焼き鳥缶の汁を入れてかき混ぜる。
米の上にパプリカ、魚肉ソーセージ、ちくわ、きざみ油揚げ、焼き鳥缶をのせ、卵を割り入れます。
- 3 炊きあがったら全体を混ぜ、塩コショウで味を調える。

体重が減る、歩くのが遅くなるのは
年のせい?

年のせい、とあきらめていた体や心の衰えは **予防できます**。
やりたいこと、好きなことを続けていくために、**今できることから始めましょう**。

3つのポイントでフレイル予防

栄養

食事改善 お口のケア



運動

身体活動
運動



社会参加

趣味
ボランティア
就労など



フレイル予防

作成 兵庫県保健医療部健康増進課

問い合わせ

〒650-8567

神戸市中央区下山手通5丁目10-1

TEL 078-362-3249(直通)



フレイル予防

検索

