

『食事がおいしく食べられなくなった』『疲れやすく何をするのも面倒だ』『体重が以前よりも減ってきた』こんな傾向はフレイルかもしれません。年齢とともに体や心のはたらきが衰え、社会的なつながりが弱くなる状態をフレイルといい、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

やりたいことや好きなことを続けていくために、日々の習慣を見直してフレイル予防の3つのポイント『栄養』『身体活動』『社会参加』を生活に取り入れ、できることから始めてみましょう。

■フレイル予防の食事のとり方

- ① 3食しっかり食べる
- ② 1日に2回以上は主食・主菜・副菜を組み合わせる

※料理が大変なときは、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用しましょう。

- ③ いろいろな食品を食べる

それぞれの食品に含まれる栄養素は1種類ではないので、多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取できます。

【食品に含まれるたんぱく質量(例)】

食パン(6枚切1枚) …5.6g、ご飯1膳(150g) …3.8g、鮭75g…16.7g、豚ロース50g…11.4g、卵1個…7.4g、豆腐80g…5.3g、普通牛乳200ml…6.6g、ヨーグルト1個(70g) …3.0g

- ④ たんぱく質を含む食品を意識して摂る

60歳を過ぎると筋肉の減少は加速します。筋肉量を維持するために、たんぱく質を毎食バランスよく食べましょう。

■高齢者が目標とする1日のたんぱく質量

年齢	性別	普通の活動量	たんぱく質目標量
65～74歳	男	普通低い	90～120g 77～103g
	女	普通低い	69～93g 58～78g
75歳以上	男	普通低い	79～105g 68～90g
	女	普通低い	62～83g 53～70g

※『活動量が低い』は、1日の大半を座って過ごす場合のことです。

朝食や昼食はパンだけなどと食事を簡単に済ませていると、たんぱく質は不足してしまいます。たんぱく質が豊富に含まれている食品を足して、たんぱく質を補うように心がけましょう。

参考：厚生労働省『食べて元気にフレイル予防』



いただきます

茄子のおかか炒め

食生活改善推進協議会

茄子には体を冷やして夏バテを防いでくれる働きがあり、さらに皮の部分にはがんの抑制効果や動脈硬化を予防する働きがあるので、皮ごと食べるのがおすすめです。とても簡単にシンプルな料理ですが、ご飯のおかずにはピッタリの味ですよ。

材料(4人分)

茄子	3本(300g)
オクラ	6本
かつお節	小1袋(2g)
バター	10g
水	50cc
しょうゆ	大きじ1

1人分の栄養価

エネルギー…45kcal
たんぱく質…1.9g 脂質…2.2g
カルシウム…29mg 塩分…0.7g

作り方

- ① 茄子はヘタをとり、一口大の乱切りにしてさっと水に浸け、ザルにあげておく。
- ② オクラはヘタを除いて1cm幅の輪切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、①と②を炒め、水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- ④ 茄子がしんなりしたら、しょうゆとかつお節を加えて炒め合わせる。