



ひじきの混ぜずし

ご飯……………2杯分
枝豆(冷凍)……………6本分程度
材料
(2食分)
卵……………1個
ツナ油漬け缶……………1/4缶
ひじき煮……………適量
レモン汁……………大さじ1程度

材料
(2食分)

作り方

- ①枝豆は自然解凍して、さやから出しておく。
- ②卵とツナ油漬け缶を混ぜあわせ、小鍋等で炒り卵にする(ツナ油漬け缶の油も加える)。
- ③ご飯に①と②の半量、ひじき煮、レモン汁を加え、混ぜあわせる。
(余った材料は冷凍することで1か月程度利用可能です。)



かぼちゃとひじきのサラダ

材料 (2食分)

かぼちゃ(冷凍)……………4切程度
ひじき煮……………大さじ1程度
マヨネーズ……………//
ヨーグルト……………//
プチトマト……………1個



作り方

- ①かぼちゃは電子レンジで解凍し、冷まして食べやすい大きさに切る。
- ②カッコ内の材料を混ぜあわせ、①を加えて和える。
- ③お好みでプチトマトを添える。

※写真はいずれも1食分です。

高齢者のためのお食事 フレイル予防のすすめ

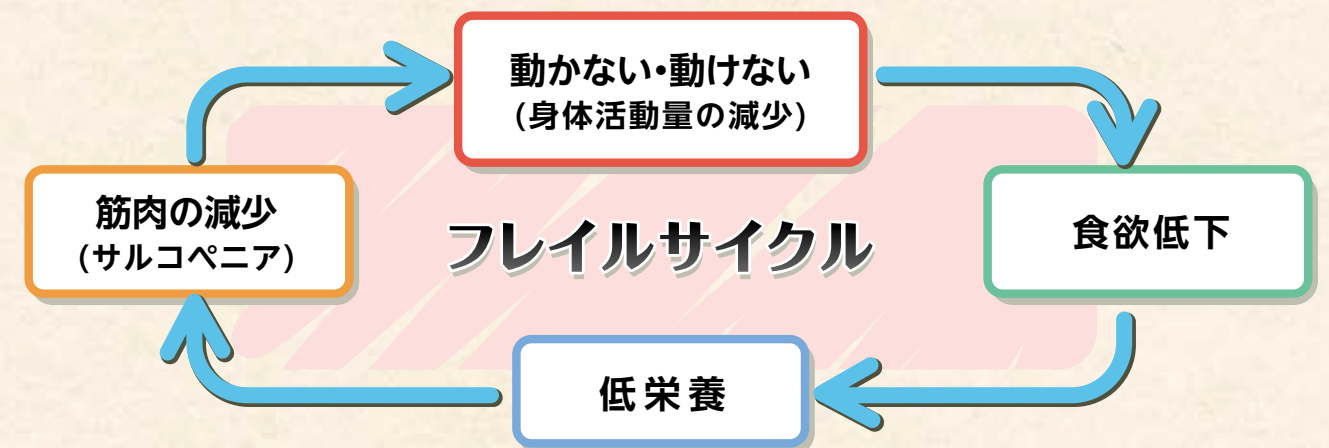
フレイル予防のためにお食事のこと考えてみませんか？



めいとう勝家くん

「フレイルサイクル」の仕組み

「フレイル」とは、年齢が上がり、体と心のはたらきや社会的なつながりが低下した状態のこと。低栄養からフレイルが進行していく危険があります。



「低栄養」になっていませんか？

年をとったら、粗食が良い？

肉類や油脂類を食べる量が減ると、
必要なエネルギーやたんぱく質まで不足します。

調理が面倒で、
いつも同じ物を食べてしまう…

いろいろな栄養素が不足して
心身ともに活動が低下します。

「低栄養」になっていませんか？

●BMI…20.0未満は要注意!

(BMIは、身長と体重の比率から肥満や痩せを判定します)

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

●Alb(アルブミン)…4.0g/dl未満は要注意!(血液検査で測定できます)

(アルブミンは、肉や魚などのたんぱく質から作られます)



しっかり食べてフレイル予防をすすめましょう!

問い合わせ

名東保健センター 保健予防課 保健看護担当
(名東区地域包括ケア推進会議 介護予防検討会 事務局)

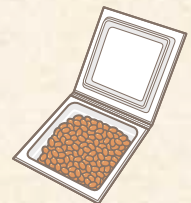
TEL: 052-778-3115
FAX: 052-773-6212

フレイル予防のためいろいろな食品を!



いろいろな食品をとるための合言葉

さあにぎやかにいただく

- さ** 魚  たんぱく質やビタミンDが豊富
- あ** 油  適度な油は細胞を作るのに必要
- に** 肉  たんぱく質源の代表
- ぎ** 牛乳  たんぱく質やカルシウムが豊富
- や** 野菜  ビタミンや食物繊維がとれる
- か** 海藻  ミネラルや食物繊維が豊富
- い** 芋  ビタミンCや食物繊維がとれる
- た** 卵  手軽なたんぱく質の補給源
- だ** 大豆  たんぱく質やカルシウムも豊富
- く** 果物  ビタミンがとれる

※イラストは一日の目安量。



たんぱく質をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

10食品群 ☒ チェックカレンダー



日付を入れ、その日食べた食品にチェックを付けてください。

チェックの合計が **7つ以上** になるよういろいろな食材を食べましょう。

	例	月	火	水	木	金	土	日
	4/11	/	/	/	/	/	/	/
さ 魚	✓							
あ 油	✓							
に 肉								
ぎ 牛乳								
や 野菜	✓							
か 海藻	✓							
い 芋	✓							
た 卵	✓							
だ 大豆								
く 果物	✓							
合 計	7							

食事のとり方のコツ



- ・料理が大変な場合は市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・配食弁当なら、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ・次のページで、市販の総菜や缶詰、冷凍食品を活用したおすすめレシピを紹介しています。