

# シニア世代に忍び寄る「フレイル」の影

悪循環を断ち切りましょう。要介護状態となる前

味やボランティアなど社会参加することでの

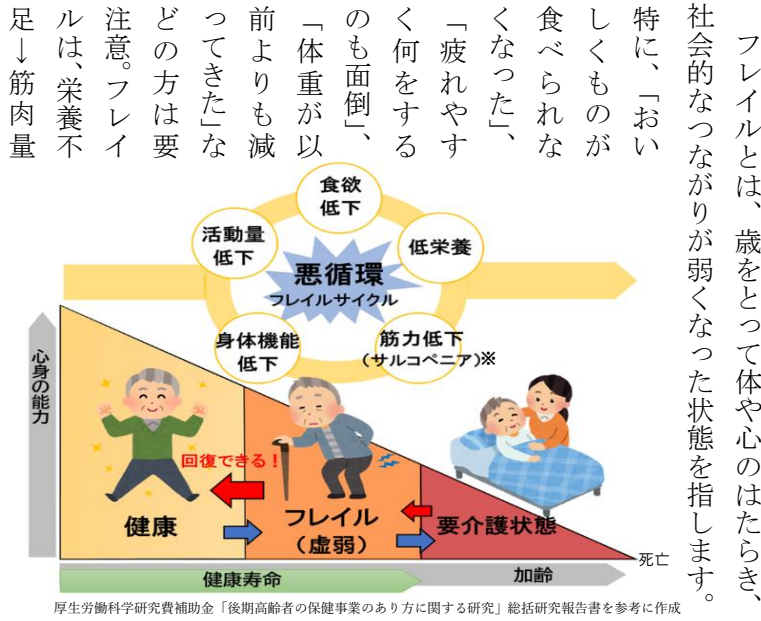
趣

を3食しっかりととり、日々に運動を取り入れ、

ることが知られています。バランスのとれた食事

↓食欲低下↓栄養不足、という流れで悪循環に陥

や筋力の低下↓身体機能の低下↓活動量の減少



# 人生100年新聞

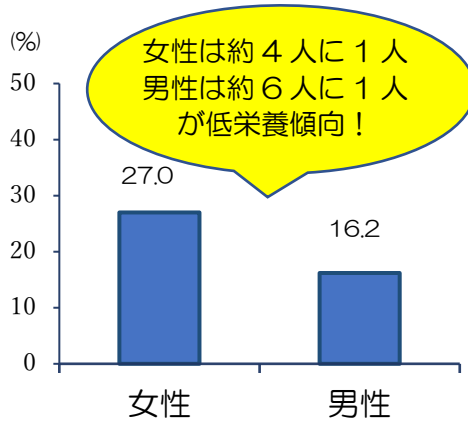
制作：奈良女子大学  
公衆栄養学実習生

発行：奈良市保健所  
奈良市三条本町13-1

たんぱく質は、筋肉を作るものになる栄養素です。たんぱく質が不足すると筋肉が衰えてしまい、フレイルの危険性が高まります。フレイルを予防・改善する方法として、たんぱく質を十分に摂取することが挙げられます。若いころと比べて、シニア世代では筋肉が作られにくくなっているため、以前よりもたんぱく質を意識して食事をしてみましょう。また、食事の改善とともに適度な運動も心がけましょう。(裏面へ)

## 人生100年にたんぱく質のすすめ

低栄養傾向の者 (BMI20 以下) の割合 (奈良市・75 歳以上)




参照：「第3次奈良市食育推進計画」(平成30年)  
BMI=体重(kg)÷(身長(m))<sup>2</sup>

に早めに気づき、フレイルの進行を防ぐことで心と体を健康に戻すことができます。(厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」参照)

### 大和野菜とたんぱく質たっぷりの食材を洋風アレンジ 大和芋と納豆のグラタン風

<材料 1人分>

- ツナ水煮缶 半分 (40g)
- ひきわり納豆 半パック (25g)
- 大和芋 (とろろで代用可) 100g
- めんつゆ (2倍濃縮) 小さじ1/2
- ピザ用チーズ 15g
- カットねぎ お好みで



- ①ツナ缶は水気を切り、大和芋はビニール袋などに入れて、めん棒等で叩いて粗くつぶす。
- ②水気を切ったツナ、粗くつぶした大和芋、納豆、めんつゆ、ねぎをボウルに入れて混ぜる。
- ③耐熱皿に入れて上にチーズをのせ、オーブントースターで5分焼き色がつくまで焼く。

エネルギー242kcal、たんぱく質 18.6g、食塩相当量 0.8g

### 牛乳でカルシウムとたんぱく質を小 飛鳥鍋風お味噌汁


<材料 1人分>

- 鶏もも肉 60g
- しめじ 20g ・白菜 30g
- 春菊 15g ・人参 10g
- 白ネギ 20g ・ごぼう 15g

※お椀一杯分の野菜でOK

- 白みそ 小さじ1
- 牛乳 150ml

●煮汁 A { 水 100ml ・酒 小さじ1  
・鶏ガラスープの素 小さじ1/3



- ①鶏もも肉は一口大に、野菜は食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにして10分ほど水にさらす。
- ②煮汁 A の材料と牛乳半量を鍋に入れ、煮立った所に鶏もも肉とごぼう、人参を加え肉の色が変わるまで煮込む。
- ③白みそを溶かし入れ、残りの牛乳と野菜を入れて煮込む。

エネルギー206kcal、たんぱく質 18.7g、食塩相当量 0.8g

たんぱく質を摂取するコツ

たんぱく質を多く含む食品には、肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品（豆腐や納豆など）、牛乳・乳製品（ヨーグルトやチーズなど）があり、様々な食品でたんぱく質を摂ることが大切です。毎日無理なくたんぱく質を摂るためのコツを紹介します。



主菜の揃った和定食は、たんぱく質をしっかりと摂ることができる

①毎日の三食の食事に主菜を取り入れましょう。主菜は肉・魚介類・卵・大豆製品を主材料としており、たんぱく質の重要な摂取源です。「奈

良市『食育』に関する意識調査」によると、毎食主菜を摂って

いる人は少ない傾向にあります。毎食、主菜を食事に取り入れることで、たんぱく質をしっかりと摂ることができます。

②調理が難しい時には、魚の缶詰や肉の加工品を活用してみましよう。缶詰は長期保存も可能であるため、頻繁に買い物に行けない



缶詰や加工品で手軽にたんぱく質を

ければ、こういった加工品に頼ってみるのも一つの方法です。

③大豆製品や卵、牛乳・乳製品を食事に取り入れてみましょう。これらの食材の多くは、そのまま、または簡単な調理で食べられます。特に豆腐は様々な食材と相性が良く、しらすやカニカマなど、のせる食材を変えることで料理の幅が広がります。また、保存性の高い高野豆腐のような乾物を常備しておくのも良いですね。牛乳・乳製品は、たんぱく質と同時にカルシウムも効率良く補給できるため、骨の健康を保つことにも役立ちます。



たんぱく質が豊富な食材を毎日の食事にプラス。豆腐なら様々な食材と合わせてアレンジ自在

方にもおすすめです。肉の加工品にはソーセイジやハムなどがあります。調理が難し

の文字を並べ替えると、「□□ぱ□□□」！ ※答えは紙面右下に記載

タテのヒント

- 1 奈良県北西部を流れる川が名前の由来。紅葉の名所。○○○揚げ
2 ウナギを巻くと、厚焼き玉子がちょっと贅沢な一品に
3 「え○○油」に含まれるオメガ3脂肪酸は、適量食べると健康的
4 良い香りが特徴的な秋の味覚。「香り“○○○け」、味“しめじ”
5 中華料理の炒飯（チャーハン）の別名、○○飯
6 味が「がん」（鳥の名前）の肉に似ていることが由来
7 “桜肉”を生そのまま薄く切って食べる「○○し」

ヨコのヒント

- 1 冬が旬の魚。魚+雪=○○
7 「○○○」を熱々のパンに塗ると、じゅわっとしみ込んで美味しい
8 大豆から作られる白くて崩れやすい、あの食べ物
9 今日のお弁当はちょっと豪華に「○○の内弁当」で！
10 黄色が目目を引く、お弁当の定番。上手く巻けるとキレイ！
11 網目模様が特徴的な、果汁たっぷりで甘〜い果物「め○○」
12 小さな卵が沢山入っていて、ちょっと苦いお魚は○○やも

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers and some filled-in characters like 'ま', 'や', 'も'.