

# ヘルスケアレシピ

第34号  
2022年  
3月発行

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

## 「フレイル」知っていますか？ 低栄養を予防しよう

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉で、**加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態**を言います。多くの方が**健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると**考えられ、健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。フレイルの症状として、①体重減少 ②疲労感 ③歩行速度の低下 ④筋力（握力）の低下 ⑤活動量の減少 があります。ご自身や周りにこのような症状が気になる方はいませんか？フレイルが進むと、転倒や骨折、認知症なども起こりやすいと言われます。

フレイル対策をして健康長寿を実現するために大切な3つの柱は、**栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加**です。栄養面では、体に必要な栄養が不足することで疲労感や活動量の低下など悪循環を招きます。栄養不足がないか、以下の食生活のポイントを確認してみましょう。

### ① 第一はバランスの良い食事！

いくら体に良いと言われるものを取り入れても、偏っては体の中でうまく代謝されません。基本的な食事バランスを整えることが大切です。バランスの良い食事は、**主食（ごはん、パン、麺類など炭水化物）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質）・副菜（野菜中心のおかず）**を1日3食そろえることです。フレイルになりやすい方は、「タンパク質（特に魚介類・乳製品）」、「野菜」の摂取量が少ない傾向があるというデータがあります。魚介類は焼き魚や煮魚だけでなく、缶詰や鮭フレーク、練り製品（かまぼこ、ちくわ等）、魚肉ソーセージ、しらす干しなど手軽に摂れる食品の利用もおすすめです。

### ② 1日に必要な量はどれくらい？十分なタンパク質の摂取が必要！

	男性	女性
1日に必要なタンパク質	60g	50g



※日本人の食事摂取基準(2020年版)より タンパク質の推奨量

加齢とともに活動量が減るため必要なエネルギー量は少なくなりますが、タンパク質は筋力低下や骨折、病気などを防ぐために**若い時（18歳～）とほぼ同じ量が必要**です。しかし加齢に伴いタンパク質の摂取量が減少する傾向があります。タンパク質は筋肉や骨を作るもととなり、他にも免疫力を支えるなど、生命の維持に欠かせない働きを持ちます。

#### <タンパク質源食品 1日の摂取目安量>

肉	80g(薄切り3枚)	魚	80g(切り身1切れ)
卵	1個(約50g)		
大豆製品	納豆1パック or 豆腐1/3丁(100g)	1日ですべて	
乳製品	牛乳200ml or ヨーグルト100g	1品ずつ摂るのが目安です	

#### <タンパク質中心に摂っていれば良い…？>

主食抜きでタンパク質のおかずだけで済ませるのは…**NG!**

主食を控えると、体を動かすエネルギー源が不足し、筋肉を分解してエネルギー源にするため、痩せが進む可能性があります。また、野菜類はビタミン・ミネラルを含み、体の調子を整えるのに必要です。

⇒**主食・主菜・副菜**のバランスは整えて摂取することが大事！

#### ★タンパク質60g 1日の食事例★

朝) 食パン、スクランブルエッグ、ウイナー入り野菜スープ

サンドイッチにして**主食と主菜**を一緒に摂るのも◎



昼) チキンカレー、酢の物、果物、ヨーグルト

乳製品が苦手な場合は副菜にハムやツナを入れて**タンパク質**をプラス



夕) ごはん、焼き魚、青菜のお浸し、味噌汁(豆腐)

汁物に野菜を入れて副菜代わりにしてもOK!



# フレイル予防レシピ 包丁不要！レンジで簡単 茶碗蒸し



チーズをプラスして  
グラタン風にもアレンジ  
できます★

＜材料 2人分＞

卵 2個 カニカマ 2本  
豆乳(または牛乳) 150ml 冷凍ほうれん草 30g  
めんつゆ(4倍濃縮) 小さじ2 冷凍枝豆 10さや



＜栄養価 1人分＞エネルギー137kcal タンパク質 11.7g 食塩 0.9g

練り製品や冷凍野菜を利用して  
簡単に調理できるのがポイント。  
味付けもめんつゆのみで  
作りやすくしています



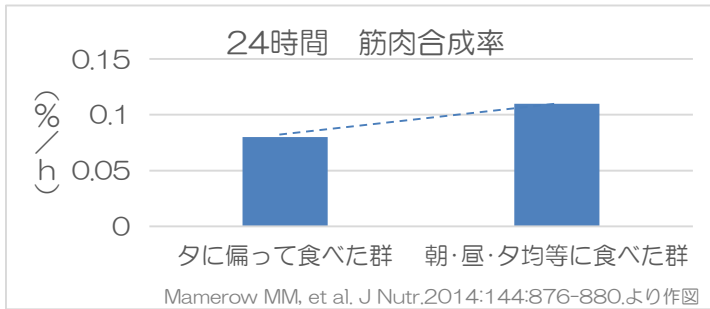
＜作り方＞

- ① 卵を溶き、豆乳(または牛乳)、めんつゆと混ぜ合わせる。
- ② カニカマは食べやすく割く。冷凍ほうれん草、枝豆はレンジで解凍しておく。
- ③ ①②を耐熱容器(マグカップ可)に入れ電子レンジで500w 2分加熱する。  
容器を揺らして固まり具合を確認し、足りない場合は10～20秒ずつ加熱する。

## 1日3食 食べていますか？

1日2食以下の人はエネルギー摂取量が不足してしまう可能性があります。フレイル予防として筋肉を効率よく作るには、朝・昼・夕の食事を均等に食べることが大切です。

1食に食べるタンパク質の量が同じでも、朝・昼・夕で均等に食べた場合と夕食に偏って食べた場合を比べると、**均等に食べた方が筋肉は多く作られる**と報告があります。



1日の中では朝食にタンパク質が少ない傾向があります。パンやおにぎりに飲み物だけ…という食事になっていませんか？手軽に摂れる食品や乳製品を利用してタンパク質をプラスしてみましょう！

朝食にタンパク質ちょい足し食事例

プロセスチーズ1枚とツナ小さじ1強

卵1個とハム1枚

魚肉ソーセージ1本

さらに乳製品もプラス♪

牛乳コップ1杯  
又はヨーグルト1個

どなかひとつをパンやおにぎりにプラス！

1食分に必要なタンパク質15～20g摂れます

## 効率的な栄養摂取のポイント

食が細く十分な栄養が摂りづらい方は、食べ方を工夫することで効率良く栄養摂取ができます。

### ポイント1. 食べきれない時は、主菜から食べて栄養を高める

主菜は副菜と比べてエネルギー・タンパク質が摂りやすいため、優先的に摂取してみましょう



### ポイント2. 1回の食事量を少なくして、数回に分けて食べる

3回の食事+間食(2～3回)を追加してみましょう  
＜間食におすすめな食品＞

#### ① 乳製品や卵・豆類を使った食品

⇒糖質だけでなくタンパク質や脂質も摂れます  
牛乳、ヨーグルト、プリン、豆乳、ナッツ類、コンスープやココア(牛乳や豆乳で作ると栄養アップ)



#### ② 栄養補助食品などの利用

⇒少量で栄養を摂りやすい  
高栄養ゼリー・飲料、プロテイン強化飲料など



※3食の食事ですら十分に栄養摂取できている場合は、間食の摂り過ぎで生活習慣病を招く恐れがあるため注意しましょう

編集後記：食品の多様性摂取が勧められており、食品の種類を多く摂っている人の方が、低栄養になりにくく筋肉や骨が維持されているというデータもあります。普段食べないものも一度試して、食の幅を広げられると良いですね。

