



地域包括支援センター発行の広報誌による普及啓発

実施期間 令和5年8月

地域包括支援センターの広報誌による普及啓発を実施しました。

岩屋地域包括支援センターたより 65歳以上の方の相談窓口
令和5年8月発行 発行元：岩屋地域包括支援センター
住所：岩屋町 23 番 13 号
電話：(095) 855-8000
受付：午前 8:30 ~ 午後 5:30
休みは、日曜と12月31日~1月2日

食べて元気にフレイル予防!

食べて元気に フレイル予防

もしかしてフレイル?
『フレイル』という言葉をご存じですか?健康な状態と不健康な状態の間地点の状態のことです。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。

「フレイル予防」は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送る事が大切です。👉**🍷パテ**からフレイル状態になる方もいます。フレイルになったとしても、早期に取り組みれば、早く健康に戻る事が出来ます👉

こんな傾向はフレイルかも しれません!!

- ・美味しくものが食べられなくなった...
- ・疲れやすくなるものも面倒だ...
- ・体重が以前よりも減ってきた...

光晴会病院 管理栄養士 篠崎さんより食事についてアドバイスを受けておりますので、是非、みなさん、参考にしてください!

上手に食べて 元気に長生きしよう!

~フレイル予防の食事とは?~

ご存じですか?
福識な健康志向は低栄養につながることも...右のことに思いあたることありませんか?

低栄養 かもしれませんよ
👉上手に食べられているか
栄養・口腔の状態をチェックしてみましょう

評価する項目に0をつけてください	はい	いいえ
栄養 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
6ヶ月以内(2ヶ月)の体重減少があまりありませんか	はい	いいえ
半年前と比べて体重が減りすぎていませんか、だんだん食べる量が減っていませんか	はい	いいえ
口腔機能 咀嚼や嚥下(飲み込み)がうまくできませんか	はい	いいえ
食事や汁物等でむせることはありますか	はい	いいえ

男勝彦 高齢者の特性と栄養管理のイロハ(第2版)より

工夫1. 1日3食でなくてもいいです。
食欲がないときや小食になって、1回の食事量が減ると1日3食でもエネルギーは不足します。間食をうまく利用しましょう

工夫2. 脂質は減らしすぎない。
脂質は効率の良いエネルギーです。すりごまやピーナツバターなどの油の仲間です。あえ物などに使ってみましょう。たまには、揚げ物なども食べて、油は積極的に減らさないでください。

工夫3. 市販食品も利用しましょう。
全てが手作りのシメタメなの? そんなことはありません! 時にはお弁当やお惣菜を買ったり、外食したりしていいかと思えます。いろいろな食品を食べると、バランスのいい食事になりますよ。

工夫4. 一番大事な たんぱく質食品をしっかり食べましょう。
フレイルの予防に最も大事な筋肉が減らないように、魚や肉類、たまご、豆腐、乳製品などのたんぱく質食品の食べる量が減らないようにしましょう。
「レシピ あれこれ たんぱく質増量大作戦」を参考にしましょう。

フレイル・低栄養予防 ~レシピ あれこれ~

“きびなご”のソース煮
エネルギー 175 kcal
たんぱく質 19.0 g
食塩 2.8 g

色は濃いですが、ウスターソースを使ったので食塩は醤油のおよそ半分です!

きびなご(1P)	150g
煮汁	
ウスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
水(コップ1/4)	50cc
おろし生姜	少々

鍋に煮汁を合わせ火にかけ、沸騰したら洗ったきびなごを入れて煮る。(10分くらいで完成です。)

たんぱく質増量大作戦!

①の鍋の中

クイズを1つ
レタス1個と納豆1P 食物繊維はどちらが多い?
レタス 250g 納豆 1P 40g
答えは下にあります。

常備菜を活用しよう! 簡単“鶏そぼろ”

【材料】
鶏モモミンチ 300g
調味料
しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ2
みりん 大さじ2 おろし生姜 少々
砂糖 大さじ1

【作り方】
①鍋に材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。
②鍋を火にかけ、中火にして着4~5本でよく煎りながら熱を加える。
③煮汁半分以下まで煎れば出来上がり。
※常温まで待つと煮汁が煮込まれ、ふんわりできますよ。
※冷蔵で4~5日、冷凍で4週間くらい日持ちしますよ

焼き鮭のちらし寿司風
毎日 暑いと食欲も落ちていませんか?
エネルギー 400 kcal
たんぱく質 18.2 g
食塩 1.1 g

そんな時のたんぱく質補給に...

焼いた塩鮭をほぐして、酢と砂糖をかけて、ご飯にそのまま混ぜれば出来上がり! 青しそやみょうがを足すと もっとおいしですよ

冷やしぶっかけうどん

だし巻き卵
鶏そぼろを芯にして焼いてみました

三色丼
ご飯茶碗 1杯
鶏そぼろ 大さじ4
茹いんげんと紅生姜

(特医)光晴会病院 管理栄養士 篠崎影子

フレイル予防の食事の工夫やフレイル・低栄養予防のレシピを

分かりやすく紹介! (掲載画像は岩屋地域包括支援センターたより令和5年8月発行分)

3 バランスよく
食べよう



長崎市役所食堂でのスマートランチの提供

実施期間 令和5年9月 ※食生活改善普及運動月間にあわせて実施

市役所食堂「ル・シェフ」の協力のもと「スマートランチ」を提供しました。



Photo M.Matsuo

スマートランチは、長崎県栄養士会の会員で構成されるグループ「パスティ Nagasaki」が次の基準で考案したメニューです。

- 1 主食・主菜・副菜がそろった献立
- 2 エネルギーは500～700キロカロリー程度
- 3 野菜は100グラム以上
- 4 食塩相当量は3グラム未満
- 5 揚げ物・炒め物などの油料理が重ならないようにする