

START

ID 183362

すこやか エイジング

Vol.19

食べて防ごう 冬のフレイル

朝晩が冷え込む時期になりました。買い物などの外出が減ると、運動不足だけでなく、食材がそろわず、栄養の偏りが心配です。

注意したいのは、冬の家ごもりや食事の栄養の偏りによって、加齢による心身の衰えが加速してしまう「冬のフレイル」。

そこで今回は、冬のフレイルを予防するためのちょっとした食事の改善ポイントをお伝えします。

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

問 長寿介護課
Tel674-7881

今月のガイド

長寿介護課・管理栄養士
北川麻衣子さん

無理なく続けられる栄養の取り方と、手軽にタンパク質が取れるもてたんレシピを市ホームページなどで紹介しています。



Let's try 1

10種の食品群から7種類以上を目指す

ご飯、パンなどの主食と合わせて、なるべく多くの種類の食品を食べることで自然と栄養バランスが整います。右記の10種の食品群から、1日7種類以上を目標に、食べてみませんか？

冬におすすめスープレシピ クッキング動画も



寒い時期は、栄養が取れて体も温まるスープがおすすめ。約10分のもてたんレシピ動画で紹介しています

ID 146235
もてたんスープで世界の朝ごはん



Let's try 2

毎食取ろう タンパク質

タンパク質は、体のあらゆる細胞の原料となる、まさに元気の源。いくつになっても毎食食べてもらいたい栄養素です。フレイル予防のために必要な量と食材に含まれる量を意識して、計画的にタンパク質を取って、栄養不足を防ぎましょう。※疾患がある場合、タンパク質摂取量は医師の指示に従ってください

普段の食事に「ちょい足し」

ごはんやサラダに、タンパク質をちょい足ししてみませんか。毎日コツコツ食べることがカギです



「もてたんレシピBOOK」では、もっと手軽にタンパク質が取れるレシピを紹介。冊子は、長寿介護課で無料配布。市ホームページ（ID 157566）にも掲載しています

ごはん、そぼろ+卵
サラダに、ゆで卵+チーズ

ちょい足し

高齢期の人が摂取したいタンパク質量の計算式

1日当たり
体重 kg × 1～1.2g = ～ gの
タンパク質を取ろう！

食材に含まれるタンパク質量の目安

※カッコ内、タンパク質含有量

- ☐ ステーキ1枚100g (20.4g)
- ☐ 焼き鮭1切れ85g (24.7g)
- ☐ ゆでた鶏むね肉1切れ80g (27.9g)
- ☐ 卵1個50g (6.1g)
- ☐ 牛乳コップ1杯200mL (6.8g)
- ☐ 納豆1パック45g (7.4g)
- ☐ ツナ缶1缶70g (12.4g)

食材の特徴を知り効率よく食べて、フレイル予防を続けましょう

「日本食品標準成分表（八訂）
増補2023年」より作成

