

栄養講習会

人生100年時代の フレイル予防の食事

フレイル予防のためにとりたい食品と目安量や、日頃の食生活でできる簡単で具体的な調理の工夫について管理栄養士がご紹介しました。

日時	会場	定員	費用
令和6年 2月20日(火) 午後2時～3時15分	健康プラザかつしか 小ホール	20名	無料



缶詰を使った「ツナとチーズの豆サラダ」のデモンストレーションと試食は好評でした。



参加した方の感想

- ・ 1日に必要なたんぱく質の量がわかって、意識して摂取したいと思います。
- ・ 買い置きできるものを使った簡単なメニューなので作ってみたい。
- ・ 今まで考えたことのないレシピでとても参考になった。
- ・ フレイルが食事に関係していることがわかった。

人生100年時代の フレイル予防の食事

フレイルは年齢とともに体や心のはたらきが低下して、社会的なつながりが弱くなった状態で、続くと介護が必要になる可能性もあります。

健康で長生きするために、フレイルを予防する食事のポイントと簡単に作れる料理をご紹介します。

やさいから食べよう！
1日350gを目標に

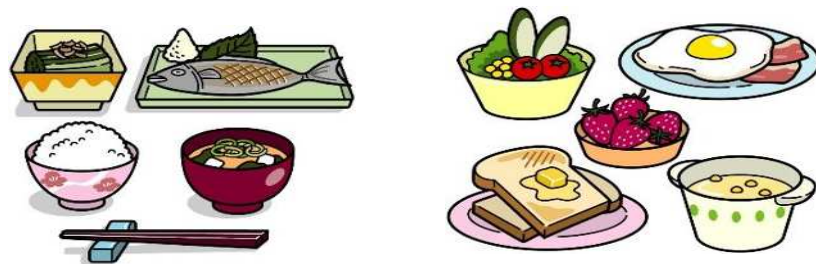


葛飾区健康部
健康づくり課・保健センター



フレイル予防の食事のポイント

1. 1日3食しっかり食べることが大切です。
1日の食事の回数が2回以下の方は、栄養素が不足したり偏ったりする傾向があります。
低栄養を防ぐために欠食せずに食べましょう。
2. 食事は主食（ごはん・パン）と主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）副菜（野菜のおかず）を組み合わせ合わせて食べましょう。



3. いろいろな食品を食べましょう。
毎日、次の10種類の食品のなかから1日7種類以上食べるのが理想です。

合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」※

さ かな 	い も 
あ ぶら 	た まご 
に く 	だ いずせいひん 
ぎ ゆうにゆう 	く だもの 
や さい 	
か いそう 	

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

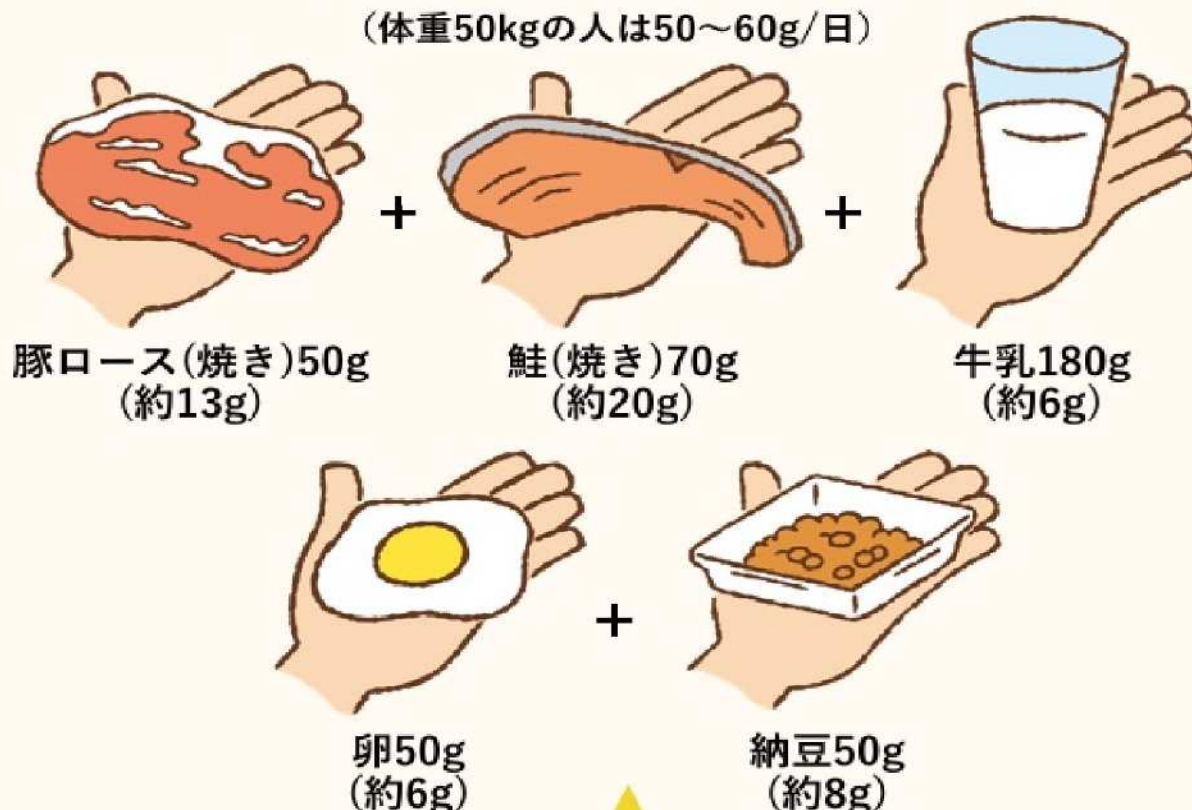


たんぱく質は 十分にとれていますか

体をつくる大切な栄養素(たんぱく質)を多く含む食材をしっかりとることが大切です。年だからと控えめに、肉か魚か大豆製品のおかずを**毎食1品以上**(手のひらにのるぐらい)はとりましょう。**必要なたんぱく質をとるための目安は1日に手のひら5つ分**です。

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
[1.0～1.2(g)] × 体重(kg)
(体重50kgの人は50～60g/日)






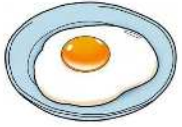














これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

東京都福祉保健局

たんぱく質をとるための工夫

- パン  → ハムチーズをのせて
ハムチーズトーストに  
- ごはん  → 納豆や目玉焼きもあわせて  
- 野菜サラダ  → ゆで卵や豆腐・サラダチキン
ツナ缶をトッピング  
- 味噌汁  → 具材に豆腐やあげを選ぶ
豚汁もおすすめ  
- 野菜の和え物  → 白和えにしたり
具材にかまぼこやちくわ
を加える  
- コーヒー  → 牛乳や豆乳をたっぷり入れて
カフェラテに  

下処理がいらぬ水煮缶を利用すると魚や豆が手軽にとれます。本日のデモンストレーションで紹介する「ツナとチーズの豆サラダ」はたんぱく質をちょっとプラスしたい時におすすめしたいメニューです。

ツナとチーズの豆サラダ

★★このレシピのポイント★★

とにかくチーズを切って材料を全て混ぜるだけのお手軽簡単レシピ、それでいてしっかりたんぱく質はとれています。

ツナ缶は家に常備してあるもの、油有り無しどちらでも大丈夫です。汁もすべて使っていきます。



材料	1人分	2人分
ツナ缶	1/2 缶 (35g)	1 缶 (70g)
サラダ豆(ミック スビーンズ)	1/2 パック (25g)	1 パック (50g)
ベビーチーズ	1 個 (15g)	2 個 (30g)
マヨネーズ	大さじ 1/2 (6g)	大さじ 1 (12g)

調理時間 3分

費用目安 150円前後(1人分)

栄養価 (1人分)

エネルギー 45キロカロリー たんぱく質 11.4g 脂質 9.1g

炭水化物 6.7g 食塩相当量 0.8g

作り方

1



材料を準備する。

2



ツナ缶は汁ごとあける
ベビーチーズは5mm角にカットする。

3



マヨネーズを加えてあえる。

4



器に盛りつけて出来上がり。