

フレイル予防に大事な要素!

「低栄養」対策レシピ

「なんだか元気が出ない」「筋力が落ちてきた」…そんな変化は、もしかすると「低栄養」からくるものかもしれません。日々の食事から見直しませんか。

エネルギー: 63kcal
たんぱく質: 5.6g
塩分: 1.1g

朝食に不足しがちな野菜と一緒に、シラスでビタミンD・良質タンパク質を補給!



大きめキャベツでかむ訓練

春キャベツとシラスのサラダ

材料(1人分)

- キャベツ……………50g
- トマト……………中1/4個(50g)
- シラス干し……………10g
- 和風ドレッシング…大さじ1

作り方

- キャベツをかみ応えがある程度の大きさに切る
- トマトのヘタを取り、食べやすい大きさに切る
- ①②と残りの材料を混ぜ合わせる

朝食例



★
春キャベツとシラスのサラダ

納豆

ごはん

みそ汁

エネルギー: 439kcal
たんぱく質: 25.7g
塩分: 3.5g

良質タンパク質を簡単な1品で確保。つけつゆを残すと減塩に



昼食例

菜の花の辛し和え

★
とり南蛮うどん

良質なタンパク質を1品で

とり南蛮うどん

材料(1人分)

- 冷凍うどん(細麺)……………1玉(200g)
- 白ネギ……………1/3本(30g)
- ゴマ油……………小さじ1
- めんつゆ……………大さじ1
- カイワレ大根……………1/4パック(10g)
- 湯……………40cc
- 焼き鳥(炭火焼)缶詰……………1缶(75g)
- いりゴマ……………小さじ1

作り方

- 白ネギを食べやすく切る
- まぜて器に盛りつけてカイワレ大根を添える
- クッキングシートを敷いたバットに、焼き鳥と白ネギを並べて焦げ目が付くまで15~20分焼く
- めんつゆと湯を混ぜてつけつゆを作る
- ④に②を入れ、いりゴマをかける
- うどんを解凍し、ゴマ油を絡

エネルギー: 271kcal
たんぱく質: 24.4g
塩分: 1.1g

ナッツがビタミンDの吸収をアップし、よくかむことで認知機能低下も予防。

ソースは作り置きで他の料理に

サケのナッツソース焼き~季節野菜グリル~

夕食例



★
サケのナッツソース焼き

フルーツ

ごはん

スープ

材料(1人分)

- サケ……………1切れ(90g)
- ピーナツ、白ネギ……………各10g
- 新ジャガイモ……………1/2個(55g)
- 赤パプリカ……………1/3個(30g)
- 塩、コショウ……………各適量
- 醤油小さじ……………1/2 ※付け合わせのドライパセリ…適量
- 砂糖……………小さじ1/2
- みそ……………1g
- マヨネーズ……………小さじ1

作り方

- ピーナツを袋に入れて麺棒でたたいて砕く
- 白ネギをみじん切りにする
- ①②と④を混ぜ、サケにのせる
- 新ジャガイモを好みの厚さに切り、赤パプリカをくし切りにする
- ④に塩とコショウをふり、⑤と一緒にオーブントースターで約20分焼く
- ⑤を皿に盛り付け、ドライパセリをふる

高齢者の食事・栄養のポイント

基本はコレ!

1食で「主食+主菜+副菜」を組み合わせ、3食バランスよく ※丼やサンドイッチ、冷やし中華など、1品でバランスの良いメニューを活用

摂りたい栄養素

良質タンパク質

筋肉の主な構成成分
■多く含む食品=魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など

BCAA(分岐鎖アミノ酸)

骨格筋タンパクの主な構成成分かつエネルギー源
■多く含む食品=牛・鶏肉、サケ、レバー、牛乳、チーズなど

ビタミンD

脂溶性ビタミンで、カルシウムの恒常性維持に関与
■多く含む食品=サケ、サンマ、ちりめんじゃこ、卵、乾燥キクラゲなど

見た目も大事!

食事は、環境や雰囲気などに大きく影響を受け、見た目(彩りや盛り付け方)を意識するだけで、いつもの食事がより味わい深くなり、食事摂取量増加に!

高齢者の「フレイル」を予防するためには、骨格筋の機能維持が重要。タンパク質の摂取量が減少すると、次第に筋肉量が減少します。

さらに、高齢者は若年者と比べて、筋肉の合成能力が低下しやすくなるといわれています。

また、筋タンパク質の合成を高めるには、食事からの十分な量のエネルギーを摂取するとともに、適度な運動も必要です。

3食規則正しい食習慣を身に付け、適度に体を動かしましょう。

教えてくれた人



製鉄記念八幡病院
管理栄養士
大和未央さん