



栄養にゅ〜す

第72号

担当管理栄養士 出戸智子



自粛生活でのフレイル予防

4月になり新年度がスタートしました！雪がとけ、暖かくなってきましたが、新型コロナウイルスの感染拡大で先の見えない自粛生活に不安を感じている方も多いと思います。

感染予防のため自宅に閉じこもりがちになり、生活不活発（動かないこと）で、フレイルになることが懸念されます。「フレイル」とは、健康と要介護状態の中間に位置し、加齢で筋力や認知機能の低下など、活力が落ちていく状態のことをいいます。

日本老年医学会から「自粛生活でのフレイル予防のポイント」が発表されたため、要点を紹介します。

バランスのよい食事

■1日3食欠かさずに食べましょう！

■主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を意識しましょう

■筋肉を作る栄養素である「たんぱく質」をしっかりとりましょう

※食事の制限をうけている方は担当の管理栄養士までご相談ください

たんぱく質のおかず

肉・魚・卵・大豆製品



口腔内を清潔に

■毎食後、寝る前の歯磨き、

を徹底しましょう！

■義歯の清掃も大切です



適度な運動

■自宅で足踏みをするなどし、座っている時間を減らしましょう！

■自宅でラジオ体操やスクワットなどをし、筋肉を維持しましょう！

■天気が良ければ、屋外など解放された場所で身体を動かしましょう！



※日本老年医学会ホームページ参照

「キャベツ」の栄養と豆知識

キャベツは春と冬の年に2回旬を迎えます。3月から6月に収穫されるものは「春キャベツ」と呼ばれ、葉の巻きがゆるく、やわらかく、みずみずしいのが特徴です。

★ビタミンCが豊富

ビタミンCは抗酸化作用をもち、皮膚や血管の老化を防止する働きがあります。

★ビタミンU(キャベジン)

ビタミンUは、キャベツから発見されたことからキャベジンとも呼ばれています。荒れた胃の粘膜を正常に整える働きがあり、脂っぽいものを食べる時にあわせて摂取したい栄養素です。



★保存方法

丸ごと保存する場合は、芯をくりぬき、そこに湿らせたペーパータオルを詰め、ビニール袋に入れ冷蔵庫へ。芯から水分が補給され、みずみずしさを持続できます。なお、細菌の繁殖を防ぐためにペーパータオルは2〜3日で取り替えましょう。

「春キャベツ」を使ったレシピ



「豚キャベ丼」



【材料】(2人分)

豚ロース薄切り肉(生姜焼き用)120g キャベツ5-6枚
サラダ油 小さじ2 片栗粉 適量
A [しょうゆ大さじ1 みりん大さじ1 酒大さじ1
生姜汁 少々
ごはん丼2杯分 のり適量 紅しょうが適量

【作り方】

- 1) 豚肉をひとくち大に切り、片栗粉をまぶす。キャベツもひとくち大に切る。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。
- 3) 豚肉に火が通ったらキャベツを加え、さっと炒める。
- 4) Aの調味料を加え、味をつける。
- 5) ごはんにもみのりをたっぷりと敷き、4)の具をのせる。紅しょうがをトッピングして出来上がり。

～栄養成分～ (1人分)

エネルギー 570Kcal たんぱく質 20g
脂質 13g 食塩 1.8g、ビタミンC 44mg