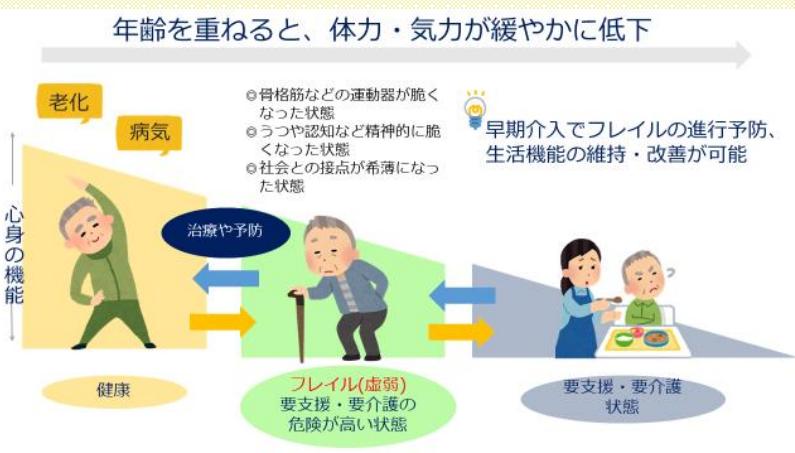




フレイルと低栄養

フレイルとは病気の名前ではなく、年齢を重ねることで、心や体の動きが弱くなってきた状態を表す言葉です。

フレイルは日本語で“**虚弱**”と訳され、健康な状態と要介護状態との中間を指します。フレイルが進むと下記の図のように、要支援・要介護状態になる可能性が高くなります。



また、エネルギーと筋肉の材料となるたんぱく質の摂取量が少ないと、低栄養に陥り、筋肉量が減少することで、フレイルの進行やリスクを高める可能性があります。

令和5年の「国民健康・栄養調査」より、65歳以上の高齢者の低栄養傾向の割合は、男性で**12.2%**、女性で**22.4%**でした。フレイルを予防するためには、低栄養の改善が必要です！



フレイルを予防する食事のポイント



①筋肉の材料となる 良質なたんぱく質を摂りましょう！

たんぱく質はアミノ酸という物質からできています。筋肉のエネルギー代謝や合成に重要な役割を果たす「分岐鎖アミノ酸 (BCAA)」は、体内で合成できないため、食事で補う必要があります。



②主食・主菜・副菜を揃えましょう！



たんぱく質以外にも炭水化物や脂質など、その他の栄養素もバランスよく摂ることが大切です。

③栄養補助食品を利用してみましょう！

食事量がたくさん食べられない場合は、少量で高エネルギー、高たんぱく質の栄養補助食品がおすすめです。



栄養補助食品は、スーパーやドラッグストア等に売っています。飲料、飲むゼリー、カップゼリー等、色々な形態があります♪

栄養士にご相談下さい♪

～今月のレシピ～

鶏ささみのポン酢マヨ焼き

材料(2人分)

- 鶏ささみ…200g (筋を取り除いておく)
- A減塩しょうゆ、酒、カロリーーフネーズ…各大さじ1/2
- ・片栗粉…大さじ3
- ・サラダ油…大さじ1
- Bポン酢しょうゆ…大さじ2
- 砂糖、カロリーーフマヨネーズ、炒り白ごま…各大さじ1
- (お好みで) 小葱、みょうが等



作り方

1. 鶏ささみは、真ん中に1本切り込みを入れて開き、長さを2等分にする。
2. 1とAをポリ袋に入れて揉みこみ、10分置く。
3. 片栗粉を別のポリ袋に入れ、2を入れて片栗粉をまぶす。
4. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、3を中火で、3分焼く。
5. 焼いたら裏返し、蓋をして弱火で3分焼く。
6. ペーパータオルで余分な油を拭き取り、混ぜ合わせたBを入れ、全体に煮からめる。
7. 小葱やみょうがを散らして出来上がり。

～栄養成分～1人当たり
282kcal、たんぱく26.4g、脂質11.8g、塩分1.9g

One Pointアドバイス

- ・分岐鎖アミノ酸の豊富な「鶏ささみ」が主役のレシピです。
- ・マヨネーズやごまを使用することでコクと旨味がアップします。