

たんぱく質のちょい足しでフレイル予防を

1 高齢期はたんぱく質が不足がち

高齢期になると、若いころに比べ、必要なエネルギー量は減りますが、体に必要なたんぱく質の量は変わりません。

年を重ね、何も対策をしなければ、**筋肉は1年で1%ほど減少してしま**うといわれています。



2 1日に必要なたんぱく質の食品はどのくらい? ※個人により差があります



薄切り肉 2~3枚



魚 1切れ(60~70g)程度



卵 1個



納豆1パック

3 今日から実践!たんぱく質を補う「ちょい足し」テクニック

いつもの料理に、下のような食材を「ちょい足し」すると手軽にたんぱく質を補いやすいです。

★「ちょい足し」に便利な食材



ツナ缶



しらす干



桜エビ



ハム・ベーコン



油揚げ



高野豆腐



卵

★こんな料理にプラスして



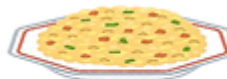
野菜サラダ



おひたし・和え物



めん類



炒飯



野菜炒め

★「ちょい足し」で補えるたんぱく質量

- ツナ缶大さじ 1杯・・・3.2g
- ロースハム 1枚・・・3.3g
- しらす干し大さじ 1杯・・・2.8g
- 小揚げ 1/3枚・・・1.2g
- さくらえび大さじ 1杯・・・2.6g
- 凍豆腐 1/3枚・・・2.5g

4 よく噛むことで栄養の吸収がアップ!元気な体に!

半年前に比べて、固い物が食べにくくなったということはありませんか?
また、両側の歯でよく噛んで食べることができていますか?

噛めない状態が続くと...

栄養の吸収が Down↓↓



低栄養



唾液の量が Down↓↓



お口の中が不衛生な状態に

※誤嚥性肺炎のリスクも高まります!

裏面へ→

まずは、1口30回 よく噛むように心がけましょう！

噛めない原因は、むし歯や歯周病などお口の病気や筋力低下によるものがほとんどです。

自分では気がつかないことも多いため

かかりつけの歯医者さんで相談しましょう！

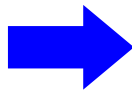
上手に噛んで飲み込むために…

舌のトレーニングをしましょう！

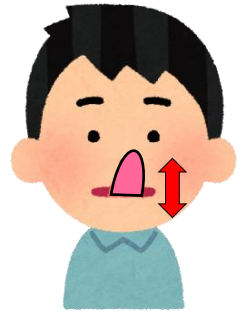
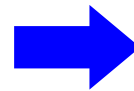
舌がよく動くことで唾液の分泌を促し、食べ物を噛んで・まとめて・飲み込むという動きがスムーズになります。



舌をまっすぐ前に出して
10秒キープ！
舌を喉の奥の方へ引いて
10秒キープ！



舌を右へ動かし10秒キープ！
舌を左へ動かし10秒キープ！



舌を上と下へ動かします。

※5回1セットとし1日2セット行いましょう☆

5 管理栄養士おすすめ「缶詰を使って手軽においしく！低栄養予防レシピ

★焼き鳥缶の親子丼★

(エネルギー492kcal、たんぱく質24.3g、カルシウム50mg、食塩相当量2.8g)



<材料 2人分>

- 焼鳥缶 小(75g) × 2 缶
- 卵 2 個
- 長ねぎ 大 1 本
- 水 100ml
- 麺つゆ(ストレート) 大さじ 4
- みりん 小さじ 2
- ごはん 2 膳

<作り方>

- ① 長ねぎは、ななめに薄切りにする。
- ② 鍋に水、麺つゆ、みりんを熱し、煮立ったら長ねぎ、焼鳥缶を加え、さっと煮る。
- ③ 卵を溶いて②に加え、固まったら火をとめる。ごはんにかけて出来上がり。

★小松菜とツナの簡単ドリア★

(エネルギー531kcal、たんぱく質20.6g、カルシウム342mg、食塩相当量2.1g)



<材料 2人分>

- クリームコーン缶 200g
- ツナ水煮缶 70g
- 小松菜 140g
- 冷凍コーン 大さじ 4
- 牛乳 100ml
- コンソメ顆粒 小さじ 1 弱
- とろけるチーズ 50g
- こしょう・油 少々
- ごはん 2 膳

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、冷凍コーン、一口大に切った小松菜、ツナを炒める。
- ② ①に牛乳とクリームコーン、コンソメを加えて、こしょう少々で味をととのえる。
- ③ ごはんを器に盛り、②をかけて、とろけるチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。