

フレイル予防に大切！

たんぱく質をしっかりとろう！

65歳以上の人は、フレイルやサルコペニア予防のため、1日に**体重1kgあたり1g**（例：体重60kgの人は60g以上、体重50kgの人は50g以上）のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。

●たんぱく質を多く含む食品は？



●1日にとりたいたんぱく質食品の目安 ※性別や体格により異なります。だいたいの目安です



★厚揚げの野菜あんかけ (エネルギー282kcal、たんぱく質13.9g、食塩相当量1.6g、野菜量130g)

	<材料 2人分>	
	厚揚げ 1枚 にんじん 1/5本 ピーマン 1個 もやし 1袋 しょうが 1かけ	A ゴマ油 小さじ2 顆粒鶏ガラスープの素 小さじ1 しょうゆ・みりん・酒 各小さじ2 水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ2・水大さじ1.5くらい)

<作り方>

- ① 厚揚げは1センチ厚さに切り、ゴマ油を熱したフライパンでこんがり色づくまで焼き、皿に取り出す。
- ② にんじん、ピーマン、しょうがはせん切りにする。
- ③ ①のフライパンでしょうが、にんじん、もやし、ピーマンを炒め、Aを加え、しんなりしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかけて出来上がり。

★お財布にも身体にもやさしい1品です。この1品で主菜と副菜がとれます。

★炊飯器で炊くだけ！かんたんピラフ (エネルギー413kcal、たんぱく質 8.6g、食塩相当量 1.3g)



<材料 2人分>

米	1合	顆粒コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	塩・こしょう	少々
人参	1/4本	バター	10g
酒	大さじ1	パセリ	少々 (あれば)
ウィンナー	4本		

<作り方>

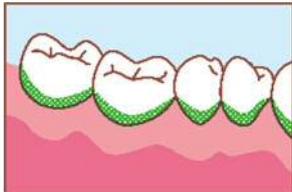
- ①玉ねぎ、人参はみじん切り、ウィンナーは5ミリ幅に切る。
- ②といた米に、玉ねぎ・人参・酒を混ぜ、1合の線まで水を入れ、ウィンナー、コンソメ、塩・こしょうを加え、炊飯する。
- ③炊きあがったらバターを入れて混ぜ、味をみて薄いようなら塩こしょうで味をととのえる。パセリ (あれば) を添えてできあがり。

☆自分のお口は自分で守ろう！家庭でできるセルフケア☆

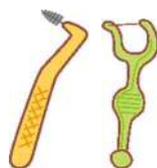
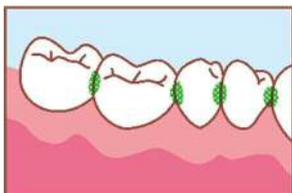
お口の健康について、家庭で毎日簡単にできるセルフケアをご紹介します！

歯みがきのポイント

うがいで歯の汚れはとれないのじゃ！



みがき残しになりやすい歯と歯ぐきの境い目は歯ブラシを斜め45°にして小刻みにみがきましょう。



歯と歯の間は歯ブラシでは届きません。歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。歯間ブラシは歯医者さんでご自身に合ったサイズを選んでもらうと安心です。

入れ歯のお手入れも忘れずに



入れ歯のお手入れも毎日忘れずに行いましょう。

食後は義歯用ブラシでみがき、夜は洗浄剤につけておきましょう。特別な事情がない限りは、歯ぐきを休ませるためにも夜は外しておくことがオススメです。

また、お口の中も体型などと同じように日々変化しています。そのため、気が付かないうちに入れ歯が合わなくなっている場合がありますので、定期的に歯医者さんでチェックを受けましょう。

口はお食事からの栄養を体内に取り込む入口である一方、さまざまなウイルスが体内に侵入する入口でもあります。毎日のケアでお口の中を清潔に保つことは、全身の健康維持に繋がります。



SAPPORO



さっぽろ市
02-003-21-1453
R3-2-1010