

～食事からできるフレイル予防～

たんぱく質は毎食欠かさず！

65歳以上の方はたんぱく質が不足しがちです。

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品（主菜）は毎食欠かさず食べましょう。

例



ごはん おひたし なめこのみそ汁

食事にプラス！

例1) **納豆をプラス** 

例2) **卵をプラス** 
ごはんにかける、目玉焼きにする など

例3) **豆腐をプラス** 
みそ汁に入れる、奴豆腐にする など

例4) **魚の缶詰をプラス** (鮭、さんま、ツナ など)
さんまの蒲焼きをおかずの1品にする、
おひたしにツナを入れる など



例



かけそば・かけうどん

めんにはトッピング！

+ 卵 
月見そば 釜玉うどん

+ えび天 
えび天そば・えび天うどん

+ 油揚げ 
きつねそば・きつねうどん

他に
・かまぼこ・肉
・ちくわ など



缶詰やレトルト食品などを上手に活用

缶詰や練り製品など、調理をしなくても食べられるものがあると、手軽にたんぱく質をとることができて便利です。長期保存が可能なものは備蓄食としても利用できるので、災害時などにも栄養不足を防げます。



管理栄養士おすすめ 缶詰を使って「手軽に美味しく！低栄養予防レシピ」

★ 簡単！大豆ごはん ★

エネルギー297kcal たんぱく質8.4g 食塩相当量0.5g



<材料2人分>

- ・ごはん 2膳
 - ・めんつゆ（ストレート） 小さじ4
 - ・万能ねぎ 2本
 - ・大豆水煮缶 60g
 - ・白すりごま 小さじ1
- ※万能ねぎのかわりに刻んだ青しそでもおいしくできます

<作り方>

- ① 大豆水煮をめんつゆに漬けておく。
- ② 温かいごはんとお①をめんつゆごと混ぜ合わせる。
- ③ 茶碗にお②を盛り付け、白すりごま、小口切りにした万能ねぎをのせる。

焼きおにぎりにしても
おいしいです。

★ 野菜とシーフードの中華炒め ★ エネルギー283kcal たんぱく質 22.7g 食塩相当量 2.7g



<材料2人分>

- ・冷凍シーフードミックス 200g
- ・厚揚げ 1/2個
- ・小松菜 2株
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/3本
- ・しょうが 1片
- ・ごま油 大さじ1
- ・水 1/3カップ
- ・水溶き片栗粉 (片栗粉大さじ1 水大さじ2)

- A (・ガラスープの素 小さじ1と2/3 ・しょうゆ 小さじ2 ・砂糖 小さじ1/2
・酒 大さじ1 ・こしょう 少々)

<作り方>

- ① シーフードミックスは半解凍し、水気をふき取る。厚揚げは食べやすい大きさに切る。小松菜はざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、しょうがは千切りにする。
- ② フライパンにごま油としょうがを熱し、たまねぎとにんじんを炒める。たまねぎがしんなりしたら厚揚げと小松菜を入れて炒め合わせる。
- ③ Aと水を加えて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

歯科衛生士がお伝えします！

今日から始める8020運動

2

8020を達成するには「予防」が鍵

歯を失う二大原因は「**むし歯**」と「**歯周病**」
予防をすることで将来「**歯の喪失**」を防ぐことが可能に！

1

むし歯の予防方法として有効なもの

- ① フッ化物の使用 (フッ化物入り歯磨剤等)
- ② 砂糖の適正摂取
- ③ シーラント (奥歯の溝をむし歯から予防する方法)

砂糖とむし歯の関係

むし歯のリスクを下げるには、砂糖をとる量を減らすことに加え、砂糖を含む食品や飲料をとる回数を減らすことが大切です。

2

歯周病対策として有効なもの

- ① 適切な歯みがき+デンタルフロスや歯間ブラシによる歯と歯の間の清掃
- ② 歯医者での定期健診 (歯石取りや歯磨きの指導)

喫煙と歯周病

喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすい事が分かっています。



【引用:e-ヘルスネット 安藤 雄一・福田 英輝】

★次号の高齢者のいきいき食生活通信では、「お口の健康=身体の健康」について紹介します。