

栄養だより

2020.6発行 No.4

フレイル・サルコペニアを予防するために十分なタンパク質が必要！

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、高齢者のフレイル予防の観点から、十分の量のタンパク質を毎日摂ることが推奨されています。



サルコペニア・・・筋肉量の減少とともに、筋力や身体機能が低下している状態のこと
 フレイル・・・加齢に伴い、身体の予備能力が低下し、健康障害も起こしやすくなった状態
 ＊簡単にできるサルコペニア危険度チェック

指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください

囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

資料提供：東京大学高齢社会総合研究機構(新島剛矢教授)

～フレイルを改善・予防の食事のポイント～

- ・一日3食、食べましょう
食事を抜くと一日に必要なエネルギーを摂ることができず、体重が低下し、筋肉量が減ります。
- ・良質なタンパク質を摂取しましょう
タンパク質は筋肉を作るために必要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品には良質なタンパク質が多く含まれているためこれらの食品を毎食食べるよう心掛けて下さい。



野菜たっぷり菜ごもり卵(1人分)



- | | | | |
|------|--------------|--------|-------------|
| たまご | 1個 | キャベツ | 50g (約1枚) |
| にんじん | 15g (約1/10本) | ベーコン | 15g (薄切り1枚) |
| もやし | 50g (約1/4袋) | 塩・こしょう | 少々 |



- ①にんじん、キャベツ、ベーコンは千切りに切る。もやしは水で洗う。
- ②もやし、にんじん、キャベツ、ベーコンを耐熱皿に敷き詰め、真ん中をくぼませる。その中にたまごを割り入れ、卵黄はようじで穴を開ける。塩・こしょうで味をつける。
- ③ふわっとラップをし、500Wの電子レンジで2分40秒加熱する。
※加熱が足りない時は10秒ずつ様子を見ながらレンジで加熱して下さい。



～次回の発行予定は9月です。 栄養課～