

栄養だより

2023年
6月号

テーマ

「フレイルの食事予防」

孤食と共食

孤食もフレイルの原因の一つです。孤食である高齢者は自然と食欲が減り、うつ傾向も見られることが分かっています。フレイルの予防には食事摂取も意識的に行う必要がありますが、誰かと食事を摂ることも予防・改善に繋がります。

エネルギーの工夫

必要なエネルギー量が足りない場合はどのような工夫ができるでしょうか？

①食事や間食の回数を増やす

1回の食事で沢山食べられないが、何回かに分ければ食べられるという方におすすめです。また食事の量が少ない分、間食で補うのもいいですね。

②高カロリー食品を選ぶ

普段の食事メニューでカロリーが足りていないと思ったときは、高カロリーな食事を選択してみましょう。

野菜の和え物 → 野菜炒め



油を使用して調理するので約100kcalアップ↑

焼き魚 → 魚のフライ



衣をつけ揚げているので約160kcalアップ↑

イチゴジャムトースト → バター追加



バター大さじ1約90kcalアップ↑

②補助栄養剤を利用する

不足している栄養素を補うことも可能です。様々な種類があり、少量で高カロリーなものもあるので食が細い人へもおすすめです。



アイソカルゼリー
1個150kcal：お粥約1杯分

明治メイバランス/ゼリー
1個200kcal：ご飯約1杯分



日清MCTオイル/パウダー
オイルは小さじ1杯で41kcal
味噌汁やスープへ入れてもOK
パウダーは大さじ1杯で35kcal
ご飯を炊く時に入れてもOK

明治メイバランスHP
日清オイルグループHPより

こんにちは！管理栄養士の藤井です。もうすぐ梅雨入りでしょうか。ジメジメの季節も乗り越えましょう！今回は前回の続きでフレイルについてお話しします。

たんぱく質の必要性

たんぱく質の摂取不足は、筋肉量の低下を招きサルコペニアも引き起こすことがあります。それにより活動量も低下すると、さらに食量、体重が減少しフレイルへも繋がります。この予防に関して運動の他に、骨格筋、筋力に関係のあるたんぱく質を積極的に摂取することが必要だと言われており、高齢者の毎日の摂取たんぱく質が多いほど、その後の筋肉量減少が少ないと分かっています。

たんぱく質の工夫

●トーストや牛乳にきな粉を



きな粉大さじ2杯
約3.5gアップ↑

●サラダの上にシーチキンや
サラダチキンを



それぞれ30g程
のせるとたんぱく質
約6gアップ↑

●副食をもう一品追加する



冷奴

たんぱく質5g



納豆

たんぱく質6g



茶碗蒸し

たんぱく質10g

<今月のおすすめレシピ>

スタミナ鶏肉ステーキ



調理時間
の目安 20分



エネルギーもたんぱく質も摂れるレシピです。鶏肉を小さく切って焼いてもいいですね。

1人あたり栄養量 248kcal
たんぱく質16.6g 塩分2.4g

【材料（2人分）】

鶏もも肉…2枚
じゃが芋…小2個
人参…1/2本
醤油…大さじ2
みりん…大さじ1
料理酒…大さじ1
砂糖…小さじ1
にんにくチューブ…小さじ1/2
生姜チューブ…小さじ1/2
塩胡椒…少々



1食の1人あたり
栄養量516kcal
たんぱく質21.9g
塩分3.2g

作り方

- ① じゃが芋、人参は大きめに切る。
- ② 鶏肉に塩胡椒を振り、フライパンに野菜も一緒に入れて焼く。
- ③ 中まで火が通り、皮もしっかり焼けたらお皿に移す。
- ④ 鶏肉を焼いていたフライパンに調味料を加えて、少し火にかけソースを作り、鶏肉にかければ完成。

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ