



食育タイム

Dietary Education

“フレイル”という言葉…

聞いたことありますか？

「10年後も…しっかりと、
自分の力で歩いていたい!!」

が今回のテーマです。

< 目次 >

ごあいさつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p.1

元気ハツラツ!むつみさんの「栄養+運動=イキイキ健やか!!」・・・ p.2

かよこさんの「簡単!カラダに“いい”ごはん!!」・・・・・・・・ p.3

「もしかしたらフレイルに?」自分の食生活をチェックしてみましよう・・・ p.3

笑顔のコラム 玲子さんのつぶやき「胸を張って歩こう♪」・・・・ p.4

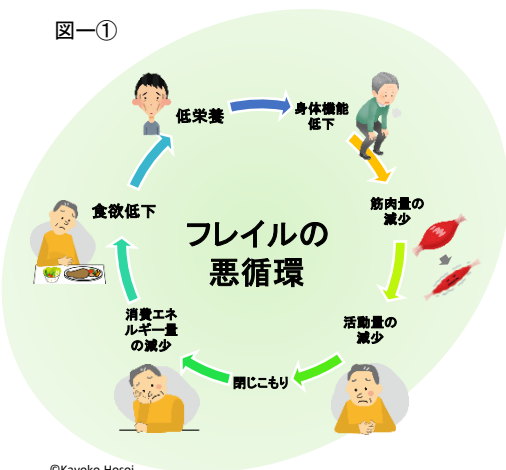


むつみさんの「栄養＋運動＝イキイキ健やか!!」

高齢になっても、いつまでも健やかな暮らしを続けていきましょ。歳を重ねると疲れやすくなったり、いつものことが思うようにできなくなったり、楽しいと感じることが少なくなったり、外出することが億劫になったりすることもある。こうしたことの要

因の一つに、加齢による身体機能の低下があげられます。体を動かす機会が減ると、新しい筋肉が作られにくくなります。そして筋力が衰えてくると、ますます動きづらくなる（外出の機会が減り閉じこもりがちになる）↓エネルギーの消費がどんどん少なくなる↓食欲が落ちてくる↓エネルギー不足・栄養不足になる↓活動量・筋肉量がますます減る。というよ

図①

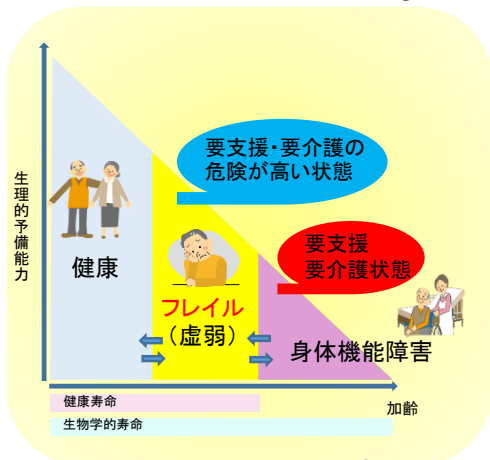


©Kayoko.Hosoi

うな悪循環が起きます。（図①参照）このような状態をフレイルといいます。そのまま放っておくと、寝たきりとなり介護が必要な状態になってしまいます。（図②参照）フレイルは知らないうちに、あなたの近くに忍び寄ってきますので、日頃から「栄養＋運動＝イキイキ健やか生活」を

心掛け、できるだけフレイルを近づけないことが大切です。いつものウォーキングに筋肉運動（スクワットなど）をプラスしたり、タンパク質を欠かさない食生活の心がけをおすすめします。フレイル予防には、身体機能を維持することの他に、意欲や認知機能の低下など多面的な要素に目を向けるこ

図②



©Kayoko.Hosoi

とも重要です。社会との繋がりが薄れがちになったり、ひとりの食事など孤立する状況が続かないように、周囲の人が見守ることも大切です。もしかしたらフレイルかも？と思ったら、少し目線を変えて生活の見直しをしてみましょ。例えば、好きな食べ物を探しに、近くのお店まで買い物に出か

けてみてはいかがでしょうか。少し体を動かすとお腹も空いてきて食べ物おいしそうに見えてきます。食事もおもしろくなることでしょう。それから、興味のあるサークルや地域活動などに参加してみるのもおススメです。素敵な出会いがあるかもしれません。

70代・楠川



『フレイル予防』タンパク質に注目してみましょう!!

「もしかしたらフレイルに？」
自分の食生活を

チェックしてみましよう!

- ①朝・昼・夕のうち、食事をとらない時がある(2点)
- ②朝食は軽く済ませる。例えばパンと飲み物だけ、白米と味噌汁だけなど(1点)
- ③昼食は簡単に済ませる。例えば、素うどんやお蕎麦だけ、お茶漬けとお漬物だけ、菓子パンだけなど(1点)
- ④晩酌のために、食べる量を減らしている(1点)
- ⑤食事以外の時間にお菓子をたくさん食べる(1点)
- ⑥健康維持のためには、肉や魚よりも野菜をとることが重要だと思っている(1点)
- ⑦高齢者は、あえて食べ物にこだわらなくても粗食でよいと思っている(1点)
- ⑧お腹が空かない時(食欲がない時)は食べない。あるいは食べなくてもよいと思っている(2点)

※基準は筆者作成。(1)内の点数の合計が2点以上の人は要注意。今日から「一日三食」、「主食・主菜・副菜」を揃えるように心がけましょう。

いつでも簡単にタンパク質をプラス!! 我が家の常備菜
パサパサしない!! 「なめたけそぼろ♪」

- <分量> えのき1束分
エノキタケ・・・1束(200g)
鶏ミンチ・・・150g
生姜・・・1かけ
酒・・・大匙2杯
みりん・・・大匙2杯
しょうゆ・・・大匙2杯
酢・・・小匙1杯
七味唐辛子・・・適宜



写真: 温野菜のなめたけそぼろかけ

※温野菜の他にも、白米、おうどん、お豆腐、厚揚げ、たまごのスライスやきゅうり、トマトなどの生野菜などともよく合います。

◇作り方◇

① エノキタケは、石づきを切り、1センチメートル長さに切ってほぐしておく。生姜はみじん切りにする(すりおろしてもよい)。

② 鍋に酢以外の調味料と鶏ミンチと生姜を入れて火にかけ、そぼろ状にする。

③ 次に、エノキタケを加え混ぜ合わせ、蓋をして弱火で5分ほど加熱し、仕上げに酢を加えて、ひと煮たちしたら火を止め、好みで七味唐辛子を加える。

※しっかり粗熱をとり、保存容器に移して冷蔵庫で保存します。

50代・細井

【タンパク質の話】

タンパク質(=プロテイン)の語源は「いちばん大切な」というギリシャ語。生命はタンパク質の存在様式であると言われるように、タンパク質は驚くほどたくさんの役割を果たします。筋肉や内臓、血液や爪髪や皮膚、骨などを作っているだけでなく、病気など

に対する免疫抗体の原料、エネルギーやホルモン、ヘモグロビンなど多様なカタチでカラダのなかに存在します。常に作りかえられていますので、不足することのないように毎日、できれば毎食に取り入れることが大切です。下の図を参考にしっかりと取り入れましょう。

● 具体的にはどのくらい必要なの？

【1日に必要なタンパク質の目安量】

自分の体重(kg)×1.0g以上
体重50kgの人の場合→50g以上

※疾患をお持ちのかたは医療機関にご相談ください。

※「日本人の食事摂取基準(2020年版)」特定検定報告書より引用

● タンパク質は十分に摂れていますか？

【主な食品に含まれるたんぱく質の目安量】

						
さんま1尾 100g中	豚小間 100g中	鶏胸肉 100g中	卵1個 50g中	納豆1パック 40g中	豆腐半丁 150g中	牛乳1杯 200cc中
17.2g	18.3g	19.5g	6.2g	6.6g	9.9g	6.6g

タンパク質の含有量は、それぞれの食品によって異なります。色んな食品を組み合わせ、必要量をとるようにしましょう!!

日本食品標準成分表2015年版 七訂より算出

©Kayoko.Hosoi

玲子さんのつぶやき…「胸を張って歩こう♪」

私が週一で楽しんで
でしんでいるコーラ
スでこんな歌があり
ました。有名なヒッ
ト曲を思わせるので
すが、なかなか面白
くなくて、ついつい口
ずさんでしまいます。



健康は歩いてこない、だからみんなてつくるのよ。ひとつに栄養、ふたつに休養、みっつに運動、これほんとう！



人生はまだまだつづく、手をとり、肩くみ、助け合い、一日三食きっちり、手作り料理が一番よ。といった感じです。

今や、人生百年時代のと言われますが、この詩には健康長寿のためのヒントがうたい込まれています。最近、テレビや新

聞などの健康番組や記事で「フレイル」という言葉を見聞きします。健康と要介護の間の、要介護になるかもしれない不安な状態を表す言葉だそう。また、加齢に伴って増える「認知症」の予防ケアにも関心が寄せられています。「フレイル」や「認知症」予防に共通することは、栄養・運動・社会参加（地域や人との交わり）など。先の詩にも読み込ませていただきますね。一九六四年、前回の東京オリンピックの頃、「タンパク質が足りないよ」と谷啓さんが歌ったコマージュ・シャルソングが流行りました。戦後二〇年経ったとはいえ、当時の国民の食事は、まだまだ、タンパク質が少なかったのですね。かつては、年

寄り肉を控え、炭水化物中心の「お茶漬けサラサラ沢庵ポリポリ（歯は大丈夫かな？）」が良いとする風潮があったのですが、今は、「裏切らない」筋肉を作るため「貯筋」のために消化吸収のよいタンパク質を十分とるように心がけたいですね。卵、肉、魚、乳、乳製品、大豆、大豆加工品などタンパク質を十分に摂り、蓄えた筋肉で、無理しないけどチョツと頑張る運動をして、「フレイル・ケア」に努めましょう。栄養・食事に関連して、これも最近「オーラルフレイル」という言葉も語られます。この言葉は、食べる力の衰えを意味し、専門用語では「口腔機能低下」といい、早ければ四十代で兆しが表

れるのだそう。生「食べる力」は「生きる力」です。自分の衰えを自覚し、噛み応えのあるものをよく噛んで顎を動かして、唾液を出してのみ込みやすくするなど「オーラルケア」を心掛けたいですね。「健口！」その上で、食べることを楽しみ、おひとり様であつても、時には外食もし、料理教室などでみんなと楽しく料理し、ごはん仲間と話に花を咲かせましょう。年寄り・老人・爺さん・婆さん・じいじ・ばあばなどいろいろな呼ばれ方されるけど、腕を振って胸を張って歩きましょう♪健康長寿を目指して！

80代・中島



お問合せ先

皆さまからの、ご意見・ご感想、「うちではこんなことやってるよ。」など、食育についてのお話がございましたら、ぜひ教えてください。ご連絡、お待ちしております。

京都市食育指導員「シルバーファイブ放送局」
事務局：Tel.& Fax：075-864-6258（担当：細井）

※本誌は「京・食ねっと」本文頁のコラムにPDF版を掲載しています。印刷、配布の際のご連絡は不要です。ご自由に活用してください。

