

食生活改善推進員だより

令和4年度 第2号

令和4年10月発行

府中市食生活改善推進員事務局

府中市食生活改善推進員は今年度、フレイルについての研修を行い、地域の皆様が健康に過ごせるための情報を発信していきます。



フレイル予防応援キャラクター
フレフレ団

フレイルって??

高齢者の健康な状態と要介護状態の間にある『**虚弱状態**』を指します。

介護は必要ないけれど。。。

なんとなく体調が優れない
足腰や口周りに不安がある
人付き合いがおっくう



気持ちもだんだんと
内向きに・・・



☆**フレイルにならないための食生活のポイント・・・低栄養の予防が大切!!**

高齢期になると食欲が低下し
食事量が減ってくる



低栄養



体に必要なたんぱく質や
エネルギーが不足する



体力・免疫力・筋力などの低下が起こり、骨折や病気をしやすい状態になる

※次回もフレイルに関する情報を発信して行きます。お楽しみに！

食推クイズ

今回は、減塩に関するクイズです。○か×でお答えください。

- Q1 塩分の取り過ぎは、高血圧の原因となる。 A1
- Q2 健康のための食塩摂取の目標量は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、
高血圧の人で 6.0g 未満である。(食事摂取基準 2020 年版) A2
- Q3 ラーメンの汁を全部残した際の食塩摂取量は約 3g、全て飲み干すと約 5g となる。 A3
- Q4 薄口しょうゆより、濃口しょうゆの方が、塩分含有量が低い。 A4
- Q5 クリームパンには、塩分が含まれていない。 A5

答えは裏面



食推さんおすすめ

フレイル予防レシピ

材料入れて、スイッチポンッ！
秋の炊き込みご飯



材料

米・・・2合
ツナ缶（水煮）（80g）・・・1缶
ひじき（乾燥）・・・大さじ2
にんじん・・・1/3本（70g）
しいたけ・・・2個
しめじ・・・1/10株
めんつゆ（2倍濃縮）・・・大さじ4
細ねぎ（適宜）

作り方

- ① ひじきを水で戻す。
- ② にんじんはいちょう切り、しいたけは細切り、しめじは子房に分ける。
- ③ 水で研いた米を、釜に入れ、めんつゆを入れる。
- ④ 釜の2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑤ 水切りしたひじき、にんじん、しいたけ、しめじ、ツナ缶を入れ、炊飯する。
- ⑥ 炊き終わったら、軽く混ぜる。

【1人分】

エネルギー：258kcal たんぱく質：7.7g

レンジで簡単！
包み焼き



材料（1人分）

キャベツ・・・1枚
もやし・・・1/5袋
鶏もも肉・・・80g
（鮭、豚もも肉、焼き鳥缶でも◎）
酒・・・小さじ1
めんつゆやポン酢醤油・・・大さじ1

作り方

- ① キャベツはざく切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
- ② クッキングシートを正方形に切り、対角線におってから耐熱皿に広げ、①ともやしを上のにのせ、お酒を振りかける。
- ③ クッキングシートで包み、電子レンジ600Wで、3～4分加熱する。
- ④ お好みで、めんつゆやポン酢をかけてできあがり。

【1人分】

エネルギー：178kcal たんぱく質：15.0g

クイズの答え

A1. ○(高血圧状態が続くと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病等になる危険性が高くなります。) A2. ○ A3. ○(麺類の汁は残しましょう) A4. ×(小さじ1杯分の塩分量は濃口しょうゆ0.9g、薄口しょうゆ1g) A5. ×(約0.9g含まれる)