

# 栄養だより

## ～フレイル（虚弱）にご注意を！～

新型コロナウイルス感染症の流行による長期間の自粛生活により健康への影響が懸念されています。特に高齢期はフレイルに陥る可能性があります。フレイルとは虚弱という意味で、加齢とともに筋力や活動が低下した状態となり、進行していくと体の回復力や抵抗力が低下し、介護が必要な状態に進みやすくなります。

### <フレイルチェック>

- 体重が減ってきた
- 歩くスピードが落ちてきた
- 疲れやすい
- 握力が低下してきた
- 体を動かすことが少なくなってきた

3つ以上当てはまると注意が必要！



### <フレイルを予防するための食事ポイント>

#### 1日3食しっかり食べましょう！

食べる回数が減るとその分摂る栄養も少なくなります。1日3回主食（ご飯、パンなど）・主菜（たんぱく質のおかず）・副菜（野菜のおかず）をそろえて食べるようにしましょう。

#### 筋肉を作るたんぱく質をとりましょう！

たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。食欲がないときは、ご飯よりもおかずを優先して食べるようにしましょう。

※疾病があり食事療法を行っている場合には主治医にご相談ください。

その他に、身体を動かすことも大切です。ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。天気がよければ、屋外などで人混みをさけての散歩などがおすすめです。

### \* 今月の お料理レシピ \*

## 『鶏ささみとごぼうのマリネ風サラダ』

～いつものサラダに鶏ささみを混ぜることで、たんぱく質を摂ることができます～

#### 《材料》（2人分）

鶏ささみ	2本	
片栗粉	小さじ1	
ごぼう	40g	
人参	20g	
玉ねぎ	1/4個	
A {	酢、砂糖、オリーブ油	各大さじ1
	塩、レモン汁	各小さじ1/3
	ブラックペッパー	適量



《1人分の栄養価》  
エネルギー：157kcal  
たんぱく質：12.2g  
食塩相当量：0.9g

#### 《作り方》

- 鍋にお湯を沸かしておきます。鶏ささみは、軽く片栗粉をまぶし、沸騰させたお湯に入れ約3分間弱火で茹でます。火を止めたら、そのままお湯ごと冷まします。
- 玉ねぎは、薄くスライスし約5分間水に浸してから、ザルにあげ、よく水気を切っておきます。ごぼうと人参は、ささがきにし、ごぼうは約5分間水に浸しておきます。
- ごぼうと人参を沸騰したお湯で約1分間ゆで、ザルにあげ水気を切ります。
- 鶏ささみが冷めたら、食べやすい大きさにさきます。
- ボウルにAを入れて、よく混ぜ合わせ、すべての材料を入れて和え、冷蔵庫で冷やしたら完成です。

#### ポイント！

鶏ささみは、片栗粉をまぶし、お湯ごと冷ますことでしっかりと仕上がります。

