

「柿」には多くの栄養素が含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高い果物です。柿の栄養素の中で、ビタミンCとタンニンは共に血液中のアルコール分を外に排出する働きや副腎機能低下を防止する働きがあります。さらに酵素がアルコールの酸化、分解を促すため血中アルコール濃度の上昇を防ぎます。まさに二日酔いにもってこいの果物ではないでしょうか？

「フレイル」ってなに？

加齢に伴い、体力や筋力、精神力などといった心身の活力が低下することです。多くの高齢者がこの中間的なフレイルの状態を経て徐々に要介護状態に陥ります。



しかし、早めの対策でフレイルを改善することができます。

フレイルが進まないよう、「栄養」「運動」「人との交流」に気を配り、心身共に予防を心がけて生活することが大切です。



「東京都健康長寿医療センター研究所」より

今回は「栄養」の観点でフレイル予防を考えてみましょう！

高齢者のフレイル予防

～これからのからだづくりを考えよう！～

食事のポイント

①毎日色んな食品をまんべんなく摂りましょう！

特にたんぱく質は血液、筋肉、骨など体の材料になる重要な栄養素です。

→65歳以上では少なくとも体重1kgあたり1.06g以上のたんぱく質を摂ることが望ましいとされています。



体重50kgの場合 $50\text{kg} \times 1.06 = 1\text{日} 53\text{g}$ 必要

【50kgの人が一日に必要なたんぱく質量を摂るためには…】

	鶏ひき肉 80g	鮭一切れ 80g	納豆1パック 50g	卵 1個	牛乳1杯 200ml
たんぱく質	16.7g	17.9g	8.3g	6.2g	6.8g

※「ミールタイム公式 Twitter」参考

→全部食べれば1日のたんぱく質量の合計55.9g

他にもオススメ…

豚ロース80g	さば100g	絹ごし豆腐100g	ツナ大さじ1	ヨーグルト100g
15.4g	20.7g	4.9g	2.8g	4.3g

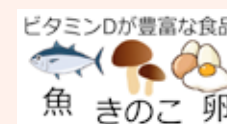
②エネルギー不足に注意

筋肉づくりにはエネルギー摂取も大事です。エネルギーが不足していると、摂取したたんぱく質が筋肉づくりでなく、エネルギーとして使われてしまうからです。

例：味噌汁に植物油を小さじ1杯ちょい足しする 味付けにマヨネーズを使う …など

③ビタミンDも重要

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を強くするのに欠かせない栄養素です。また、筋肉の合成にも関わっています。ビタミンDは日光の紫外線を浴びることによって皮膚でも作られます。食事からの摂取だけでなく、適度な日光浴が勧められます。



食が進まないときは…

- ・たんぱく質が摂れる「おかず」だけでも食べよう。
- ・少しずつ、数回に分けて食べよう。間食を利用しても良いでしょう。

《弘前調剤センター
阿保香織》

日本人の多くは 食塩を摂りすぎている

今年、「日本人の食事摂取基準」が5年ぶりに改訂され、食塩摂取の目標値が、男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満になりました。5年前の基準と比べると0.5gずつ引き下げられ、より厳しくなっています。

成人が1日に摂取する平均食塩相当量は、ここ10年間で、男性は11.9gから11.0gへ、女性は10.1gから9.3gへと減少していますが、目標値の達成には程遠いのが現状です。人間が最低限必要な食塩の量は1日1.5gとされており、日常の食生活で不足することはまずありません。

食塩は摂りすぎると、高血圧や、心筋梗塞、脳卒中等の循環器疾患の原因になります。また、慢性腎臓病や胃がんにも関連があります、これらの病気の発症を予防し、重症化を抑えるためには、「減塩」が重要です。しかし、過度な減塩を行うと、食欲が落ちるなどして、高齢者などでは体力の低下につながる可能性があります。

食塩の摂りすぎを抑えるには、野菜などに多く含まれるカリウムが役立ちます。カリウムには、食塩の主な成分であるナトリウムを尿として体外に排出させる働きがあるためです。カリウムを積極的に摂ることで、高血圧が原因と考えられる病気による死亡率が低くなるとされています。

ただし、病気や高齢のため体力が低下している人や、特に腎臓病のある人は、カリウムの摂り過ぎには注意が必要です。必ず医師に相談してください。

食塩摂取の目標値を守り、おいしく食べて健康を保ちましょう。

《浪岡薬局 三浦明美》



らくらく簡単レシピ

加齢とともに多かれ少なかれ体の自由が利かなくなり、料理が面倒になってくるものです。

『包丁やまな板を出すのが面倒…』

そんな時にオススメの簡単レシピをシリーズでご紹介していきます。

第3回は『肉豆腐』です。

豚肉、豆腐に含まれるたんぱく質は、からだ作りに大事な栄養素です。積極的にとりいれていきましょう。

肉豆腐(2人分)

【材 料】豚肉しゃぶしゃぶ用200g、木綿豆腐1丁、葱少々、醤油大さじ3、酒大さじ3、砂糖大さじ3、顆粒だし小さじ1

【作り方】

- ①鍋に調味料を全て入れて火にかけ沸騰したら、豚肉を食べやすい大きさにちぎりながら入れる。
- ②肉に火が通ったら豆腐を手で8等分くらいにちぎって入れ、味がなじむように煮る。
- ③火が通ったら器に盛り、葱をキッチンバサミで切って乗せる。



管理栄養士 石田直子 監修

あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター TEL0172-37-6016 藤代薬局 TEL0172-38-2727
 ファルマ浪岡薬局 TEL0172-62-1288 黒石薬局 TEL0172-53-6226
 ファルマ ーツ谷薬局 TEL0173-39-2277
 ファルマ弘前薬局 TEL0172-28-8955
 居宅介護支援事業所ファルマ TEL0172-40-0119