

和み

なごみ

Vol.44/2019.Mar

滋賀県立リハビリテーションセンター情報誌

特集：食べることは健康の秘訣



目次

1. 食べることは健康の秘訣～フレイルを予防しよう～
2. 地域で活躍するリハビリテーション専門職
3. 子どもからシニアまでおいしく食べられるレシピ



〈滋賀県提供：菜の花と比良山〉

栄養素のバランスに注意した食事を心がけ、体力の低下や病気の発生を予防しよう！！

今回の特集は「栄養」です。人は毎日の食事から栄養をとります。そして、栄養のバランスに注意した食事を心がけることで、生活習慣病である糖尿病や高血圧、心疾患などを予防できることは皆さんもご存知かと思います。さらに、最近では認知症やフレイルの予防にもなる可能性が報告されており、また、体力の低下や病気の発生の予防に重要となります。そこで、今回は、フレイルを予防するための栄養のとり方についてご紹介します。

※「和み」42号：「フレイル予防で健康を維持しよう」でフレイルの解説をしています。

フレイルと栄養

フレイルとは、

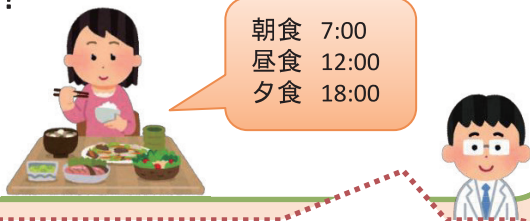
「健康」と「介護が必要な状態(日常生活でもサポートが必要な状態)」の中間にある状態を言います。次の5つの項目のいずれか一つでも当てはまるとフレイル予備軍とされています。

- ✓ 力が弱くなった(握力の低下)
- ✓ 活動量の低下(不活発)
- ✓ 疲労感
- ✓ 歩く速度が遅くなった
- ✓ 体重減少

※「和み」42号では、**フレイル予防のポイント**は、「**食事**」「**運動**」「**社会参加**」と紹介しました。フレイルに陥る原因として、**栄養素の不足(低栄養)**が大きく影響していると言われています。今回は、どんなことに気を付けて食事を摂るといいのかをご紹介します。

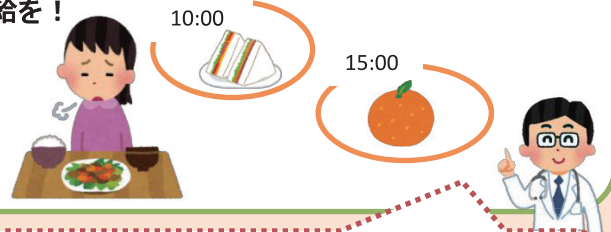
フレイルを予防するための栄養摂取の原則

① 食事の時間を決めて1日に3回は食事を摂りましょう！



1日3回の**食事**と併せて、**運動**も大事です！
食事だけ、運動だけ、に気をつけるのではなく、両方とも取り組むことで、フレイル予防の効果があるとされています。**フレイル予防のポイント**は、「**食事**」「**運動**」「**社会参加**」です！

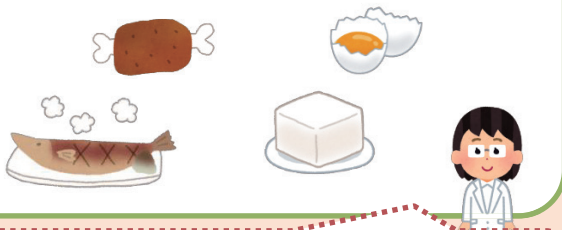
② 食の細い人や、食欲がない時は間食で栄養補給を！



食欲がない人や、噛んだり飲み込む機能が低下している人は、少量で栄養素がとれる飲み物やゼリー飲料、パウダーライス等、薬局等で販売されている**栄養補助食品**も取り入れてみましょう。



③ 肉か魚を1日2品、卵か豆腐を1日1品！



お肉やお魚、豆腐(大豆製品)、卵にはたんぱく質や鉄分が多く含まれています。**良質なたんぱく質**をとって運動することが、筋力を保ちます。鉄分は貧血を防ぎます。

④ カルシウムの供給源となる牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯！



牛乳やヨーグルト、チーズ等の乳製品にはたんぱく質だけでなく、カルシウムが多く含まれています。**カルシウム**は骨の健康を保ちます！

⑤ 噛みやすく飲み込みやすい工夫を！



【噛むことに支障がある時】

加熱時間を長くして柔らかく調理をしましょう。肉は挽肉を使ったり、野菜は薄く切るなどしましょう。

【飲み込みに支障がある時】

ゆで卵やパン等、パサパサした物は飲み込みにくいため、温泉卵やパン粥等、調理法の工夫をしましょう。焼き魚や肉そぼろ等、口の中でバラバラになる物は、あんをかける等してとろみをつけると飲み込みやすくなります。

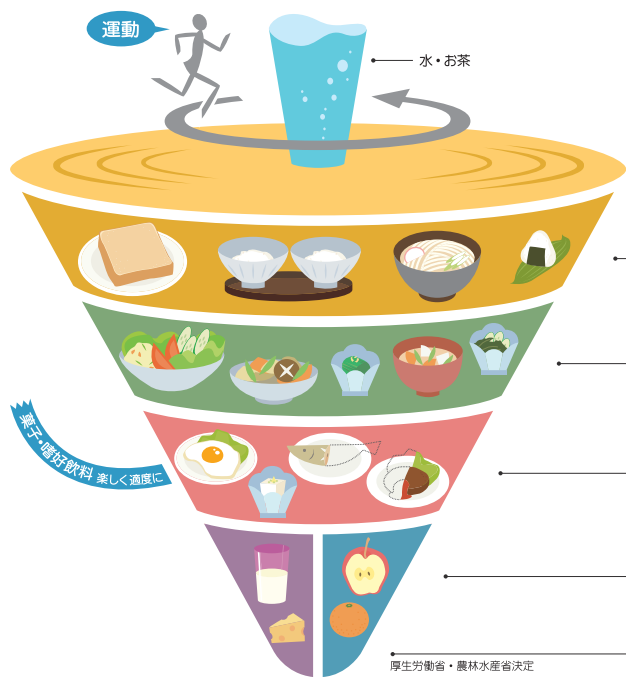
参考文献：国立研究開発法人国立長寿医療センターフレイル予防医学研究室「健康長寿教室テキスト」

注意：腎疾患や糖尿病等、特別な栄養管理が必要と診断されている方は、かかりつけ医や管理栄養士に相談しましょう。

○体づくりのための食事バランス

出典:「食事バランスガイド」,農林水産省

フレイルにならないために現在の食事バランスについて、下のコマの形のイラストで確認してみましょう!
食事のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまうので、コマが倒れないような安定したバランスでの食事が理想です。

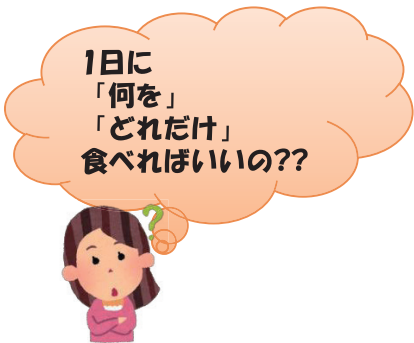


食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 15つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯、もやしそば1杯、スナックチキン
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、豚汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、納豆、目玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 2つ分 = 鶏肉、納豆、目玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



- 「食事バランスガイドは」、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ...と「つ(SV)」で数えます。
- コマの中の料理はおおよそ2,200kcalで、ほとんど1日デスクワークをしている男性の適量を示しています。

○性別・年齢別の1日に必要なエネルギーと食事量の目安

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
70歳以上	「低い」					
10~11歳	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは2~3つ)	2つ
12~17歳	「低い」					
18~69歳	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは2~4つ)	2~3つ
	「ふつう以上」					

1日に必要なエネルギーの基本は2,200kcalです。年齢や活動量により目安となるエネルギー量が異なります。あなたに必要なエネルギーはどれくらいでしょうか??また、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物等、栄養バランスも見てみましょう!

※1 身体活動量の見方
「低い」:1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」:「低い」に該当しない人

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取の目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3(SV)、「基本形よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

あなたの適量は? 年齢: 歳 性別: 性別 エネルギー: kcal

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

注意: 腎疾患や糖尿病等、特別な栄養管理が必要と診断されている方は、かかりつけ医や管理栄養士に相談しましょう。

県内には、身近な地域で活躍できる リハビリテーション専門職が65名います！ 活躍を乞うご期待！！

リハビリテーションセンター
最新情報

リハビリテーションセンターでは、平成29年度からリハビリテーション専門職と呼ばれる理学療法士、作業療法士、言語聴覚士を対象にした地域リハビリテーション人材育成研修会を実施しています。

この修了生は、行政の取組に協力をしたり、障害のある方や子どもたちへの支援に向けた活動など、地域に目を向けた活動を始めています。

平成30年度も新たに30名の方が10日間という研修を修了され、自らの地域に目を向け、地域づくりに必要となる基礎的な知識や技術を身につけられました。

平成29年度と合わせて、65名が修了したこととなり、今後、県民の皆さんが暮らす身近なところで、専門性を活かしながら、国が目指す“地域共生社会”の構築に向け、今後、県民の皆さんが暮らす身近なところで、研修学びや専門性を活かし、活躍されます。



子どもからシニアまでおいしく食べられる！

「明日のからだを作る栄養レシピ」のご紹介

鶏むね肉と焼き野菜の丼

<調理時間：約20分 1人分：エネルギー 523kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.5g 塩分 1.8g>

材料（2人分）

- ・ご飯…300g（茶碗2杯）
- ・鶏むね肉…1/2枚（約160g）
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ1
- ・油…小さじ2
- ・パプリカ（赤）…1/4（40g）
- ・パプリカ（黄）…1/4（40g）
- ・まいたけ…50g
- ・しめじ…50g
- ・貝割れ大根…10g
- ・ポテトチップス…4枚

～合わせ調味料～

- ・酢…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・砂糖…小さじ2
- ・にんにくすりおろし…1カケ
- ・しょうがすりおろし…1カケ
- ・ごま油…小さじ1



【作り方】

- ①鶏むね肉は皮をとり、厚さが均一になるようにそぎ切りにする。
- ②マヨネーズ、しょうゆ、酒を加えてもみこみ、片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、こんがり焼いて取り出しておく。
- ③パプリカは長さを半分に切り、薄切り、まいたけ、しめじは子房に分ける。
- ④②のフライパンで③の野菜、きのこを中火で焼く。
- ⑤④に火が通ったら、②の鶏むね肉を戻して、合わせ調味料を加えて味をからめる。
- ⑥器に炊きたてのご飯を盛り、⑤を彩りよく盛り付ける。仕上げに貝割れ大根、砕いたポテトチップスなどをちらす。

ワンポイントアドバイス

★体を作っているのはたんぱく質です。一般的には、1日の必要量は成人男性で60g、女性で50gが目安です。

<参考：鶏むね肉（皮なし）100gあたり22g>

たんぱく質と一緒にビタミン類（野菜やイモ類）をとると吸収がアップします。

★飲み込みにくい場合は、鶏むね肉をひき肉にして団子にすると食べやすく、野菜も柔らかく茹でて細かく切って味付けすると食べやすくなります。

[記事提供：公益社団法人 滋賀県栄養士会]

【編集後記】

毎日当たり前のように口にする食べ物ですが、食べ物次第で脳や心身の健康にも影響を与えます。心を満たすための食事であれば、健康保持するための食事もあります。食事の内容が変われば心身も変わります！一度、毎日の当たり前の食事を振り返ってみましょう！！



和み（第44号）平成31年（2019年）3月発行

■編集・発行：滋賀県立リハビリテーションセンター

〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30（滋賀県立総合病院内）

TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 / e-mail:eg3001@pref.shiga.lg.jp