



# あなたの老後は今の食事が決まる!

～フレイル予防で大切なのは適正体重を保ちつつ“体重を減らさない”こと～

1日3食しっかり食べていても体重が減ってしまうことがあります。その原因の一つは“食事のパターン化”です。例えば、朝食はいつもパンとコーヒーだけ、昼は麺料理が定番!など、しっかり食べているつもりでも、いつも決まったメニューになっていませんか?

あなたの老後を決めるかもしれない、今の食事をいろいろな食品でとることはとても重要です。まずは1日にとれている食品の種類をチェックしてみましょう!

## 合言葉は「しっかり」と「いろいろ」

ほぼ毎日食べるものに○をつけましょう。○の数を数えて得点を出しましょう。 **○ check!**

まずはチェック!

① 肉	⑥ 緑黄色野菜
② 魚介類	⑦ 海藻類
③ 卵	⑧ いも
④ 大豆・大豆製品	⑨ 果物
⑤ 牛乳・乳製品	⑩ 油を使った料理

あなたの○の数は? ..... 点

出典：食品摂取の多様性得点 東京都健康長寿医療センター 熊谷修

得点が高いほど、フレイル予防に繋がると言われています。

- 0～3点 ……要注意!好き嫌いをなく食べましょう。
- 4～8点 ……あとひと息!今の点数を1点でもUPしましょう。
- 9～10点 ……素晴らしい!今の点数を維持しましょう。

### しっかり食べるコツ

- 食事を抜かない
- 毎食、肉・魚・卵・大豆製品のおかずを1つ取り入れる
- ごはん、パン、めんのはずれかは必ず食べる
- ※ 食欲が無い時はおかずを優先して食べましょう

### いろいろ食べるコツ

- 麺料理にカットわかめや野菜、卵などをトッピングする
- 味噌汁にじゃがいも、さつまいも、里芋などを入れる
- 料理に粉チーズやとろけるチーズを使う
- おやつに果物や焼き芋等を選ぶ

**食事量の過不足は、体重を測って確認を!!** 少なくとも週に1回 体重を測り、体重が減っていないかを確認しましょう! 半年で2～3kg体重が減る場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



## フレイル予防のための食事とレシピ

備えておく栄養補給に便利です!

- ささみ・サラダチキン  
手軽に良質なたんぱく質がとれます!(ささみは電子レンジで加熱し、冷凍しておけます!)
- 冷凍食品  
肉だんごや餃子などを冷凍し常備しておく、汁の具や、おかずにも使え便利です!
- 缶詰  
いざという時におかずとしても重宝します。ただし、水煮缶でも味付け缶でも塩分が多いため、味付けは控えめにし、野菜を足して食べましょう。
- 練り物・加工品  
魚を加工したちくわやさつまあげなどは、副菜に加えるとたんぱく質のアップに繋がります。

具だくさんの汁物は副菜になり、大切なエネルギー源です。さらに塩分も控えられます! 毎食、食べましょう!



### 主食

1日で肉と魚をほぼ1:1の割合で食べるようにしましょう!



たんぱく質がとれる副菜です!



### お惣菜とちくわの和え物 [1人分120kcal]

■材料 (2人分)  
お惣菜 (ほうれん草の胡麻和えなど) … 2人分  
ちくわ …… 2本

- 作り方
- ①ちくわを、食べやすい大きさに刻む。
- ②市販のお惣菜に刻んだちくわを和える。

Youtubeにて 食事・運動の動画公開中! アクセスはこちらから



この食事で10食品群のうち7つの食品群がとれます!

### 鶏肉の簡単照り焼き [1人分230kcal]

■材料 (2人分)  
 鶏肉 …… 160g (一口大)  
 油 …… 小さじ1  
 ミニトマト …… 6個  
 キャベツ …… 2枚 (千切り)  
 ★砂糖 …… 大さじ1  
 ★しょうゆ …… 大さじ1  
 ★しょうがチューブ …… 2cm

#### ■作り方■

- ① 一口大の鶏肉に★の調味料で下味をつけておく。
- ②フライパンを熱し、油をひき、①の鶏肉を入れ両面色よく焼く。

#### ◀ワンポイントアドバイス▶

- ◎お肉はから揚げ用にカットしてしてあるものを利用すると、包丁を使わず調理ができます!
- ◎火を使わず、電子レンジで加熱し、調理することも可能です!
- ◎豚肉や魚の切り身でも応用できます。