

# 栄養だより

vol.3

外出しづらい今、運動不足の方もいらっしゃると思います。それに伴う食欲の低下、食事量の減少を予防するためのポイントを一緒に確認していきましょう！

食欲の低下、食事量の減少



摂取エネルギーの減少

高齢者が筋力や活動が低下している状態のこと

骨強度の低下により、骨がもろくなり骨折しやすくなる疾患

**フレイル**  
(たんぱく質・エネルギーの不足など)



**骨粗しょう症**  
(カルシウム、**ビタミンD**の不足など)

## 予防するには・・・

### ①3食しっかり食べる！

バランスよく食べるには、主食・主菜・副菜の組合せが大切です。詳しくは「栄養だよりvol.1」で確認してみてくださいね。

### ②たんぱく質を十分にとる！

筋肉を作るにはたんぱく質が必要です。また、加齢とともに筋たんぱくを作るのに時間がかかってしまうため、よりたんぱく質をとることが重要になってきます。

#### たんぱく質が多い食品



肉 魚 大豆製品 卵類 乳製品

手軽にたんぱく質をとるコツ♪

- ・パンに+スライスチーズ
- ・みそ汁に+卵
- ・普段の食事に+肉や魚の缶詰、納豆
- ・デザートに+ヨーグルトや牛乳

### ③カルシウムやビタミンDを十分にとる！

カルシウムを多く含む食品については、栄養だよりvol.2「牛乳を飲む！」にのせているイラストをご覧ください。

ビタミンDは、きくらげやしいたけなどのきのこ類、しらす干しや鮭、さんまなどの魚介類にたくさん入っています。

### ④口腔ケア(お口のお手入れ)をしっかりと！

入れ歯を使う方は、毎食後はずしてきれいにしましょう。

歯みがきはもちろん、お口を大きく開けたり閉じたり、口まわりの筋肉を動かしてほぐすこともおすすめです。



### ⑤軽い運動を無理のない範囲で！

家でできる体操(ラジオ体操など)や、散歩で10分多く歩くなど今よりも少し体を動かすことを意識しましょう。



運動をすることで、気分がすっきりしたり、食欲増進にもつながります。

詳しくは・・・



# 簡単♪お手軽レシピ



## 新玉ねぎの肉詰めあんかけ

【材料(2人分)】

材料名	分量	
新玉ねぎ	中2個	
豚ひき肉	100g	
塩	少々(0.2g)	
こしょう	少々	
水	150ml	★
濃口しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	水溶き 片栗粉
水	大さじ2	
小ねぎ	5g	

- ① 玉ねぎは上下1cmを切り落とし、外側2~3枚を残してスプーンで中をくり抜く。
- ② ①でくり抜いた玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに②、豚ひき肉、塩こしょうを入れ、手で粘りが出るまで混ぜる。
- ④ ①に③を詰め込む。
- ⑤ 鍋に★を入れ、中火で加熱し、沸騰したら④を入れる。蓋をして20分中火で煮る。
- ⑥ 玉ねぎを取出し、残った汁を中火で加熱し煮立たせ、少しずつ水溶き片栗粉を入れて、とろみが付くまで加熱する。
- ⑦ 器に盛り付け、⑥をかけ、小ねぎを散らして完成。

<1人あたりの栄養量>  
 エネルギー 217kcal  
 たんぱく質 11.2g  
 食塩相当量 1.5g  
 カルシウム 40.5mg



今が旬の新玉ねぎや、新キャベツ、スナップえんどうが味わえます。ぜひ作ってみてくださいね。

<ごはん(150g)を加えた  
 1人分の栄養量>  
 エネルギー 785kcal  
 たんぱく質 28g  
 食塩相当量 3.0g  
 カルシウム 329mg

1日の  
 約半分の  
 カルシウムが  
 とれます！



## スナップえんどうのレモンマヨソース

【材料(2人分)】

材料名	分量	
スナップえんどう	10本	
ミニトマト	6個	
卵	1個(M)	
マヨネーズ	大さじ1	★
ヨーグルトまたは牛乳	小さじ1	
レモン汁	小さじ1	
こしょう	少々	

- ① スナップえんどうは筋をとり、熱湯で約30秒茹でる。すぐに冷水にとって水をきり、半分に切る。ミニトマトは半分に切る。卵は熱湯で8分茹で、皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ② ★を合わせソースを作る。①を盛り付け、ソースを掛けて完成。

<1人あたりの栄養量>  
 エネルギー 165kcal  
 たんぱく質 5.9g  
 食塩相当量 0.15g  
 カルシウム 62.5mg



## キャベツと桜えびのクリームスープ

【材料(2人分)】

材料名	分量	
キャベツ	100g	
玉ねぎ	60g	
桜えび(乾燥)	大さじ2	
オリーブオイル	小さじ2	
牛乳	240ml	
塩	小さじ1/5	★
コンソメ	小さじ2/3	
コショウ	少々	

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、キャベツを入れてしんなりとするまで中火で炒め、桜えびを加えてさっと炒める。
- ③ ★を加えて炒めたら、牛乳を加えて沸騰直前まで加熱をして完成。

<1人あたりの栄養量>  
 エネルギー 152kcal  
 たんぱく質 7.0g  
 食塩相当量 1.4g  
 カルシウム 220.5mg

