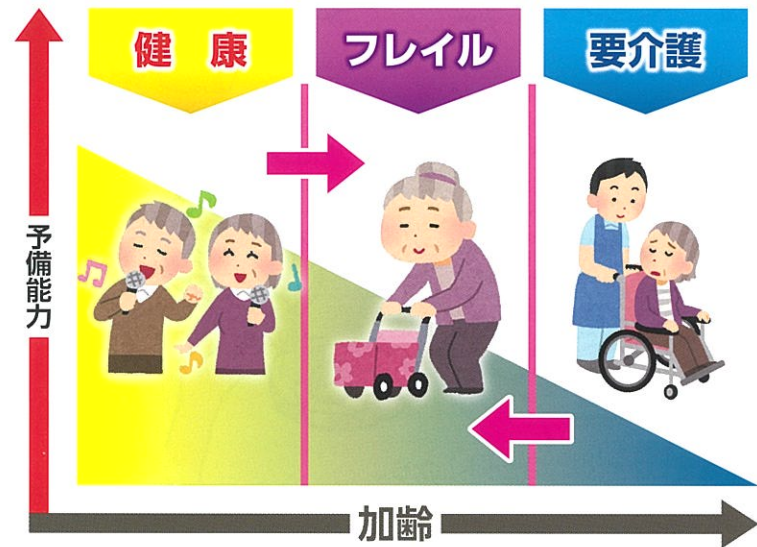
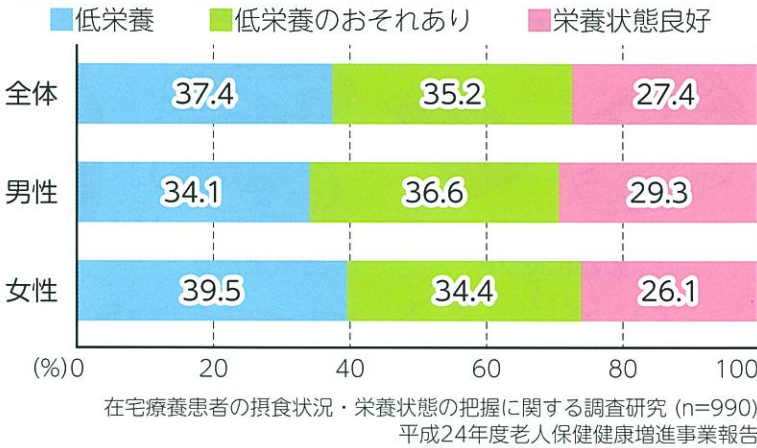


# しっかり食べて、あなたも私も「フレイル予防」!



## 高齢者の7割は「低栄養」になっています



★「フレイル」とは年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。「フレイル」状態を「要介護」に進行させないことが大切です。そのためには、「フレイル」状態に早めに気づき、適切な暮らし方を進めることで「健康」に戻すことができます。

フレイルチェック	
年齢	65歳以上ですか?
歩行速度	1秒に2歩、歩けますか?
握力	男性/26kg、女性/18kg (参考/瓶詰の蓋を開けるには15kgの力が必要)
指輪っかテスト	親指と人差し指で輪を作り、すね周りを測定 囲めない=○、囲める=○、隙間がある=△

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢先生

低栄養のチェック	
体格	BMI が18.5以下ですか? (BMI=現体重÷身長(m)÷身長(m))
体重	最近1~6月間に3%以上減少しましたか? (50kgの人なら1.5kg以上の減)
血液	血清アルブミン値が3.5g/dl未満ですか? (血液中のたんぱく質量、血液検査で確認)
食欲	必要な食事量の3/4以上、食べられますか?

参考/高齢者施設における栄養スクリーニング



このリーフレットは、福島学院大学食物栄養学科 田村佳奈美先生、日本災害食学会災害食専門員 今泉マユ子先生の資料を参考に作成しました。

### フレイル予防の3本柱

**身体活動**

- 筋肉を衰えさせない
- 運動を続けましょう

**栄養と口腔**

- しっかり食べて健康長寿
- 噛む力を低下させない

**社会参加**

- 地域のお友達と楽しく活動

## おひとりお達者♡料理レシピ2

好評に応じて part2 公益社団法人岩手県栄養士会

### 炊飯器を使って パッククッキング

●準備するもの

- 炊飯器 (ガス炊飯器もOK)
- ポリエチレン袋 (半透明/マチなし) スーパーのレジ側にあるようなビニール袋
- お米と、料理したい食材色々 魚・肉・卵・豆類を食べましょう!!

【パッククッキングの特徴】

- ①ご飯を炊くときに、ポリエチレン袋に食材を入れて、一緒に加熱する方法です。
- ②炊飯と同時に「おかず」が簡単につくれます。
- ③小分けに調理ができるので、少人数家族に便利!
- ④とっても衛生的
- ⑤そのまま袋から食べられる ⇒片付けも簡単!

### パッククッキングの基本 ※これは守って下さい!

ポリエチレン袋を使用します。半透明で、スーパーのレジ側にあるような薄手のもの、マチのないものが破れずに熱伝導もよいようです。

- ノウハウ①** 材料と調味料をよくからめる
- ノウハウ②** 魚や肉は一度水に通してから袋に入れる (材料どうしがくっつかないようにするため)
- ノウハウ③** しっかり空気を抜く
- ノウハウ④** 結び目はできるだけ上の方でしっかり結ぶ
- ノウハウ⑤** 取り出すときは火傷に注意!

沸騰時間などの関係から、一緒に炊くお米の量を2合位としています。1合でも炊飯調理は可能です。表示している栄養価は、ごはんを除く「パッククッキングしたおかずだけの栄養量」です。

### 調理前

#### パッククッキング① 「豚の生姜焼き」

調理後

①材料準備 豚肉 一口大に切る 玉ねぎ 細く切る

②ポリ袋に入れる

③炊飯器にセット

④出来上がり

【1人分の栄養価】 ★エネルギー198kcal ★たんぱく質 11.5g ★塩分 1.8g

- 米……2合程度
- おかずの材料(1人分)
  - 豚肉(薄切り) 60g
  - 玉ねぎ 20g(1/8玉)
  - にんにくの芽 2本
  - おろししょうが 少々
  - すき焼きのタレ 大さじ1

すべての材料をポリ袋に入れ、タレを加えてよく手でまぜる

米をといで炊飯器にセットしたら、その上に、上部をしっかり結んだポリ袋を入れて炊飯

袋から盛り付けて出来上がり!

にんにくの芽 2cmの長さに切る ※料理ばさみも便利ですヨ



