

食べて健やか

愛媛県栄養士会

高齢期①

筋肉量や骨量減防ぐ

ど誰もが感じるようなことがフレイル状態です。

フレイルを予防するには、栄養、運動、社会参加の三つが影響しています。

今回はフレイル予防のために意識したい栄養素として、ビタミンD、カルシウム、タンパク質についてご紹介します。

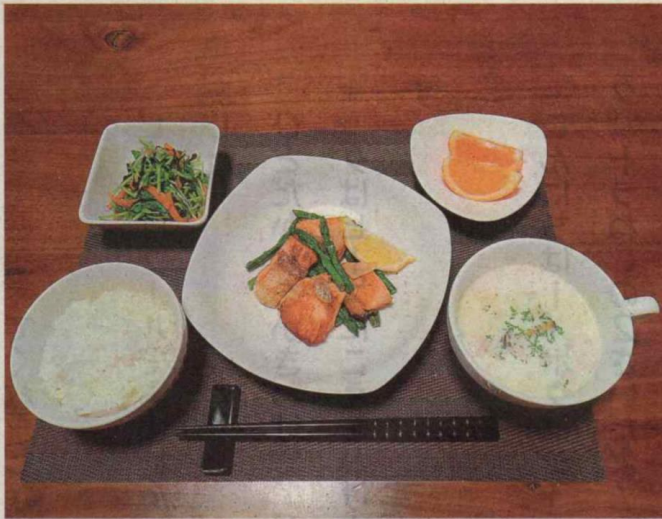
フレイル（虚弱）という言葉をご存じですか？「ちよっと痩せてきた、疲れやすくなった、外に出るのがおっくうになった」な

ビタミンDは、筋肉と骨の健康を保つために重要な役割を担っており、キノコ類、魚介類、卵類、乳類に多く含まれています。カルシウムは骨や歯の材料となり、魚介類、藻類、乳類、豆類などに多く含まれます。

タンパク質は筋肉をつくるために必要な栄養素で、肉類、魚介類、卵類、乳類など動物性の食品のほか、豆類、穀類など植物性食品にも含まれます。筋肉量や骨量の減少を抑えるためには、高齢者になると、健康的な食事バランスを意識して、みましましょう。

少を抑えるためにも、日々の食事バランスを意識して、みましましょう。

（安永久美子）
〈第3土曜日に掲載〉



いずれも4人分

★ご飯

【材料】白飯600g

★サケとアスパラのガーリックソテー

【材料】生サケ4切れ、アスパラガス240g、ニンニク2片、オリーブオイル適量、塩小さじ1/2、黒こしょう少々、レモン1/2個

【作り方】①生サケは3～4等分に、アスパラガスは4～5cmの長さに切る。ニンニクは薄切りにする ②フライパンを熱してオリーブオイルとニンニクを加え、ニンニクは香りが立ったら取り出す ③②のフライパンで生サケを焼き、両面に焼き色がついたらアスパラガスを加えてふたをし、弱火で5分程度加熱する ④③に②のニンニクと

塩、黒こしょうを加えて炒め合わせる ⑤④を器に盛り、レモンを添える。

★豆苗の塩昆布あえ

【材料】豆苗（とうみょう）200g、ニンジン20g、塩昆布10g、オリーブオイル小さじ1

【作り方】①豆苗は根の部分を切り除き半分に切る ②ニンジンは3cmくらいの千切りにする ③鍋に湯を沸かし、①②を入れ1分程度ゆで、ざるに上げ流水で冷まし水気を軽く絞る ④③と塩昆布をまぜ合わせ、オリーブオイルであえ器に盛る。

★クリームスープ

【材料】ベーコン2枚、タマネギ60g、エリンギ50g、西洋カボチャ60g、パセリ1g、薄力粉大さじ1、牛乳250cc、A（水20cc、顆粒—かりゅう—コンソ

メ小さじ1 1/2、塩・こしょう各少々）

【作り方】①ベーコン、タマネギ、エリンギ、カボチャは1cm角に切る。パセリはみじん切りにする ②鍋にベーコン、タマネギを入れてしんなりするまで炒める ③②にエリンギ、カボチャを加え炒め、薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまでまぜる ④③に牛乳を少しずつ加え、とろみがつくまでまぜる ⑤④にAを加え、中火で5分ほど焦がさないように注意して煮る ⑥⑤を器に盛り、パセリを散らす。

★オレンジ

【材料】オレンジ1個

（1人分 エネルギー573kcal、タンパク質32.8g、脂質17.3g、食塩相当量2.1g）

県栄養士会ホームページ <http://www.e-dietitian.or.jp/>