

食べて健やか

愛媛県栄養士会

サルコペニア予防

タンパク質しっかり

サルコペニアとは、加齢に伴って筋肉が衰え、減少し、身体機能が低下した状態のことです。

主な要因として、加齢のほか、筋肉に必要な栄養、運動の不足、疾病などがあ

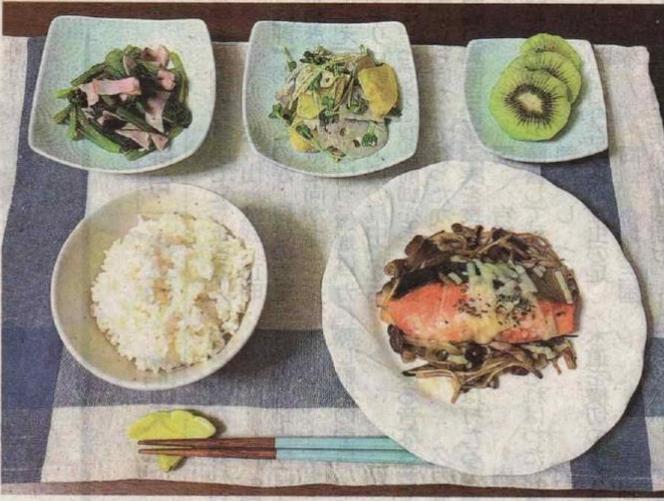
ります。栄養が不足すると、筋力、身体機能だけでなく、活力も低下します。それによって活動量が減り、さらなる食欲低下をもたらす可能性が出てきます。

サルコペニアを予防するためには、1日3食規則正しく食べることはもちろんですが、タンパク質を十分に取ることも大切です。タンパク質は体をつくる材料

となる栄養素で、20種類のアミノ酸から構成されています。アミノ酸には、体内で必要量を合成することのできない必須アミノ酸と、体内で合成できる非必須アミノ酸があり、必須アミノ酸は食事から摂取する必要があります。

1日のタンパク質摂取推奨量は18〜64歳男性で65g、65歳以上男性で60g、18歳以上の女性で50gとされています。タンパク質をしっかりと取るために、大豆、魚、卵、肉、乳製品を使った料理を取り入れ、筋肉量の維持・増加を目指しましょう。

（高本つぐみ、松木優佳）
 第3土曜日に掲載



いずれも1人分

★ご飯
 【材料】白飯150g

★サケとキノコのチーズ焼き
 【材料】サケ60g、エノキタケ25g、マイタケ20g、シメジ20g、タマネギ20g、溶けるチーズ15g、マーガリン8g、濃い口しょうゆ小さじ1/2、乾燥パセリ少々

【作り方】①エノキタケ、マイタケ、シメジの石づきを切り落とし、ほぐす ②タマネギは薄切りにする ③フライパンにマーガリン半量を中火で溶かし、サケに軽く焼き目が付くまで両面を焼き、しょうゆを半量回し入れ、取り出す ④③のフライパンを拭き、残りのマーガリン、①と②を入れ、しんなりするまで

炒める。残りのしょうゆを入れ、まぜ合わせ、広げる ⑤④の上に③を載せ、チーズを振りかけてふたをし、チーズが溶けたら器に盛り付け、パセリを振る。

★コマツナのマリネ
 【材料】コマツナ70g、ハム10g、(粒マスタード小さじ1弱、オリーブ油小さじ1弱、酢小さじ1弱、こしょう少々)
 【作り方】①コマツナは4等長さに切り、ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで2分〜2分半加熱する ②ハムは短冊切りにする ③①の水気を切り、②とAを加え、まぜ合わせる。

★レンコンとサツマイモのマヨサラダ
 【材料】レンコン30g、サツマイモ30g、カイワレ大根5g、B(ゴマ適量、マヨネーズ小さじ2、濃い口しょうゆ小さじ1/2、塩少々、こしょう少々)

【作り方】①レンコンは皮をむいて薄めのいちょう切りにし、水に5分ほどさらし、変色を防ぐ ②サツマイモも薄めのいちょう切りにし、水に10分ほどさらし、変色を防ぐ ③カイワレ大根は根元を切り、食べやすい大きさに切る ④①と②をそれぞれ鍋でゆで、ざるに上げる ⑤ボウルにBを入れてまぜる ⑥⑤に③と④を入れ、あえる。

★キウイ
 【材料】キウイ50g

(1人分 エネルギー643kcal、タンパク質27g、脂質24.1g、塩分相当量2.1g)

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