

# 増えています！高齢者の低栄養



～栄養不足になると要介護状態に近づく??～

フレイルが進行すると、やがて要介護状態になると言われています。フレイルの要因のひとつに**低栄養（たんぱく質やエネルギーが足りない状態）**があります。低栄養が引き金となり、筋力が低下して骨折したり、認知機能が落ちたり、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなるなど、栄養が足りないくらい・・・と思って放っておくと、要介護を招く！？かもしれません。

低栄養を予防する3つのポイントを実践してフレイルを予防しましょう。

## 低栄養予防の3つのポイント

- ① たんぱく質を意識して食べましょう
- ② 毎食主食（ご飯やパンなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）、副菜（野菜、きのこなど）を組み合わせる食べましょう
- ③ 食品の「栄養成分表示」を活用してたんぱく質やエネルギーを摂りましょう

### ① たんぱく質を意識して食べましょう

体を作る素になる**たんぱく質**は高齢期に特に大切な栄養素です。  
**主菜からたんぱく質を1日50～60g位**摂りましょう。



納豆 50g  
たんぱく質 8.3g

身近な食品には  
どのくらいたんぱく質が  
入ってる？



鶏卵 60g(正味50g)  
たんぱく質 6.2g



豆腐 150g  
たんぱく質 7.5g

カップヨーグルト 80g  
たんぱく質 3.1g

豚ロース薄切り 70g  
たんぱく質 13.5g



鮭 70g  
たんぱく質 13.7g



裏面に  
簡単レシピを  
紹介してます

※全部食べると**52.3g**のたんぱく質が摂れます

## ② 毎食主食（ご飯やパンなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）、副菜（野菜、きのこなど）を組み合わせましょう

市販の惣菜や冷凍野菜などを上手に使えば、手軽にバランスの良い食事が作れて食材のロスも減らせます。市販の焼き鳥を使って簡単にできる親子丼と即席みそ汁に野菜をプラスしたレシピをご紹介します。

10分で  
できる!

「手」抜きではなく「手間」抜きで楽チン  
電子レンジで簡単！親子丼（みそ汁付き）



エネルギー517kcal たんぱく質34g

### ＜親子丼 作り方＞

- ① 焼き鳥をほぐす(串から外す)
- ② 耐熱皿にめんつゆ、水を入れる
- ③ 卵を溶き②に入れて、箸で1周するように混ぜる
- ④ ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する  
卵が固まったところを箸でまぜ、①の焼き鳥をのせる
- ⑤ ラップをして再度電子レンジで1分加熱する  
卵が固まっていない場合は、様子を見ながら好みの硬さになるまで更に加熱する
- ⑥ どんぶりにご飯を入れ、⑤を上からかけ、きざみのりをのせる

### ＜野菜入りみそ汁 作り方＞

- ① 冷凍野菜は使う前に電子レンジ(600w)で30秒ほど加熱して常温にもどす
- ② インスタントみそ汁にお湯を注ぎ、①の野菜を加える

### ＜親子丼 材料＞

|            |       |
|------------|-------|
| 卵          | 1個    |
| 焼き鳥(もも肉タレ) | 2本    |
| めんつゆ(2倍希釈) | 大さじ1  |
| 水          | 大さじ2  |
| きざみのり      | 適量    |
| あたたかいご飯    | 茶碗1杯分 |

### ＜野菜入りみそ汁 材料＞

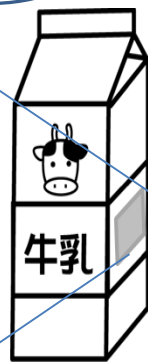
|             |     |
|-------------|-----|
| 即席みそ汁       | 1袋  |
| 冷凍野菜(ほうれん草) | 30g |
| ※お好みの冷凍野菜で可 |     |

## ③ 食品の「栄養成分表示」活用してたんぱく質やエネルギーを摂りましょう

「栄養成分表示」の単位はそれぞれ違い、牛乳1パック(1ℓ)にはコップ1杯分200mlが表示されています。食品を選ぶときには「栄養成分表示」も確認して、日々の食事をパワーアップしましょう。

ポイント

| 栄養成分表示<br>200ml(コップ1杯)当たり |         |
|---------------------------|---------|
| エネルギー                     | 137kcal |
| たんぱく質                     | 6.8g    |
| 脂質                        | 7.8g    |
| 炭水化物                      | 9.9g    |
| 食塩相当量                     | 0.2g    |



低栄養予防の3つのポイントはご理解いただけましたか？第1弾(今だからこそ自宅でする！フレイル予防)の「食事にちょい足し♪」とともに食生活に取り入れてみましょう