

# 栄養だより

No.31  
2月号

**日本調剤**

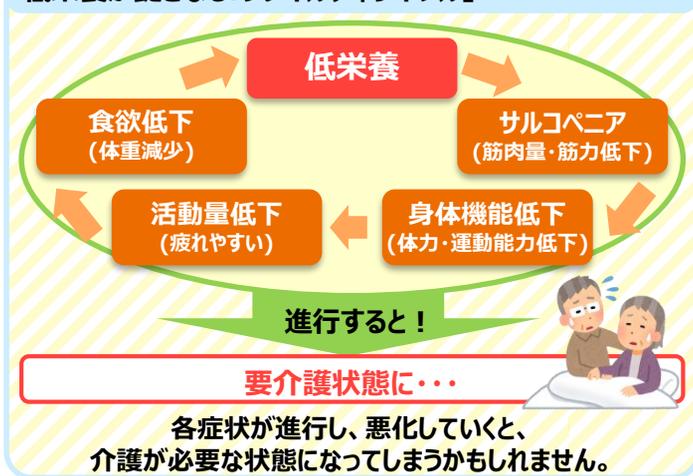
編集：管理栄養士  
(吉村、高橋、丸茂)

健康寿命を  
延ばそう！

## 2月1日は「フレイルの日」

「疲れやすくなった」「食事量が減った」と感じることはありませんか？特に高齢者はこのような状態が続くことで、要介護になる可能性が高くなると言われています。この要介護の前段階を「フレイル」といい、早期に生活習慣を見直すことで健康な状態に戻れる可能性があります。フレイルの概念、予防の重要性を多くの人に認識してもらい、健康長寿社会の実現を図ることを目的として、「フレイルの日」が制定されました。

### 低栄養が鍵となる「フレイルティサイクル」



参考文献：一般社団法人日本記念日協会、フレイルの日/明治、栄養ガイドブック/厚生労働省、後期高齢者の質問票と留意事項 東京都介護予防・フレイル予防ポータル、食べるフレイル予防

### ☑フレイルチェック 過去半年位を振り返ってあてはまるものに☑

- 体重が減ってきた(6か月間で2~3kg以上)
- 体を動かす頻度が減った
- 歩行スピードが遅くなった
- 手に力が入らなくなった
- 疲れやすくなった



☑1~2つ : フレイル予備軍  
☑3つ以上 : フレイルの可能性あり

### ☑低栄養チェック 毎日食べている食品に☑

- 肉類
- 魚類
- 卵
- 大豆製品
- 牛乳・乳製品
- 緑黄色野菜
- 海藻類
- いも類
- 果物
- 油脂類

チェックの数が多いほど  
フレイルになりにくい  
10個のうち7個以上  
チェックできることを  
目標としましょう！



## 低栄養を防ごう！

「低栄養」とは、健康な身体を維持して活動するために必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が足りていない状態のことです。低栄養はフレイルとの関連が極めて強いと言われています。

### ●常備しておく栄養の補給に役に立つ食品

#### 魚や肉の缶詰

→ツナ、サバ、焼き鳥など

#### レトルト食品

→カレー、あんかけなど

#### 冷凍食品

→ドリア、グラタンなど

#### 冷凍肉

→ワンタン、餃子など

#### 冷凍野菜

→かぼちゃ、里芋など

### ●「ちょい足し」「間食」で栄養アップ

#### ◇ごはんのにせる！

おかか、しらす、納豆、鮭フレーク など



#### ◇食パンに挟む！

サラダチキン、ツナ缶+マヨネーズ、スライスチーズ など

#### ◇スキムミルクを活用する！

紅茶やコーヒー、カレーやカップスープ、ヨーグルトなどに加える  
大きさ1あたりおよそ2gのたんぱく質を含んでいます



#### ◇間食には「乳製品」「豆類・大豆製品」「卵」

ヨーグルトやチーズ、豆乳や小豆、卵を使ったものを選びましょう  
ただし、砂糖や脂質、塩分の摂り過ぎに気をつけましょう

「脱水」も起こりやすいため栄養補助飲料の活用もおすすめ！

参考文献：明治、栄養ガイドブック/厚生労働省、日本人の食事摂取基準2020年版  
明治、低栄養予防のお助けブック/尾道市、100歳まで元気に過ごすための秘訣  
eヘルシーレシピ、プラス1品でフレイル予防

## 管理栄養士のお悩み解決部屋



フレイル予防のためにどのような運動をすればいいの？最近運動不足が続いていて心配だわ。

日本調剤が考案（九州共立大学監修）した、「ちよトレ<sup>®</sup>」を一部ご紹介します。椅子を使って簡単にできるので、無理なく続けられますよ。元々はロコモティブシンドロームの予防を目的につくられましたが、フレイル予防にも効果的です。



### 太ももを鍛えるメニュー

- ①浅く腰かける ②前傾する ③立ち上がる



10回ほど  
繰り返しましょう。

### 足首を鍛えるメニュー

- ①つま先を上げる



- ②かかとを上げる



ふくらはぎの血流を  
良くする運動で、  
つまずきや転倒予防に  
効果があります。

全国の日本調剤の薬局内テレビモニターで毎日放映中！

# 旬の食材を食べよう！～魚編～

冬の魚といえば、「たら」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか？旬は産卵期の12月～翌年3月です。初雪の頃から獲れ始めること、身が雪のように白いことから「魚」と「雪」で「鱈」という漢字が成り立ちました。

## 冬の魚：たら

### 含まれる栄養素の働き

ビタミンA	皮膚や目の粘膜を健康に保つ働きがあるとされています。
ビタミンD	カルシウムの吸収を高め、骨や歯を丈夫にする働きがあるとされています。
ビタミンE	細胞の老化を防ぐ働きがあるとされています。



脂肪が少なくエネルギーが低い魚で、寒くなるほどおいしくなります。幅広く使えることから需要が高く、生や三枚卸(フィレ)・塩蔵・乾物などの形態で輸入もされています。

### 調理例

鍋料理を中心に昆布しめ、ソテー、ムニエルなど幅広い料理に使われています。身が柔らかく、脂肪も少なく淡泊な味のため離乳食や高齢者の食事にも適しています。



### 郷土料理

じゃつぱ汁・チュウの塩ゆで(青森県)/どんがら汁(山形県) たらの子つけ(富山県)/たらおさの煮もの(大分県・福岡県)など



### たらの豆知識

お腹いっぱい食べることを「たらふく」と言われていますが実は「たら」が語源と言われています。成魚のたらは胃がはちきれんくらい獲物を食べる大食い魚なのです。



### 切り身の選び方

- 皮が黒いもの、肉質は透明感がありピンクがかったもの
- 幅・張りがあるもの



### 切り身または三枚卸の保存方法

- 【冷蔵】余分な水分を抜くため薄く塩をふりかけて冷蔵庫へ
- 【冷凍】袋に入れて空気を抜き、ラップで隙間なく包んで冷凍庫へ

参考文献：市場魚貝類図鑑、マダラ(たら)/北海道ぎよん、北海道のさかな 北海道の真だら/第一三共株式会社、eヘルシーレシピ e-食材辞典 たら・マダラ おいしい冷凍研究所、たらを冷凍・保存・解凍調理する方法

## おすすめレシピ ～筋力アップ編～

### たらのケチャップマリネ



【栄養成分(1人あたり)】

エネルギー	207kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	10.6g
炭水化物	9.8g
食塩相当量	0.8g

### 【材料 (2人分)】

たら	2切れ	人参	1/3本	A	ケチャップ	大さじ1
塩	0.5g	しめじ	50g		塩	0.3g
こしょう	少々	パセリ	少々		粗びき	少々
小麦粉	適量	オリーブ油	大さじ1		黒こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個			酢	大さじ2	
					オリーブ油	大さじ1

小麦粉をまぶすと外はカリッと、中はしっとり仕上がります。ケチャップの甘味、うま味、酸味がよく合います♪



### 【作り方】

1. 玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。人参は斜め薄切りにしてからせん切りにする。ポウルにAを混ぜ合わせ、玉ねぎと人参を加えて混ぜる。
2. しめじは石づきを取ってほぐす。たらは水分をふき、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、2を入れてふたをし、中火で2～3分焼く。上下を返し、ふたをせずにキッチンペーパーにとり、油をきる。
4. 1と3と合わせてなじませる。器に盛り、パセリをちぎってのせる。

参考文献：第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

## 日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月10(とう)日は「糖」について考えよう！  
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月17日は「減塩の日」！  
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月29(にく)日は「筋肉」について考えよう！  
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

## 日本調剤 ○○薬局

住所：  
電話番号：  
FAX番号：  
定休日：  
営業時間：

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

