

“熊循”栄養科だより 2017年秋号

しっかり食べて筋力アップ！ 介護予防に取り組みましょう

「ロコモティブシンドローム」という言葉をご存知でしょうか？「ロコモ」と略されて呼ばれることも多くあります。

ロコモティブシンドロームとは「筋肉や骨、関節などの運動器のいずれか、または複数か所に障害が起き、歩行や日常生活に支障をきたして要介護になるリスクの高い状態になること」をいいます。

要介護状態に陥らず健康的な生活を送るために、ロコモの予防に取り組みましょう！

ロコモ予防には筋肉量を増やし、筋力をアップすることが重要です。筋力アップには、運動や休息、そして栄養面での対策が必要になります。筋肉はそのほとんどがたんぱく質でできているので、筋力アップには良質なたんぱく質の摂取が欠かせません。

しかし、加齢とともに食事量が減少すると、たんぱく質の摂取量も減少し、体内で作られる筋肉量も減少してしまいます。

筋肉量が減少すると、筋力も低下し、ロコモの危険性が高まってしまいます。

ロコモの予防には、たんぱく質を効率よくとることが重要となります。

たんぱく質は、「肉・魚・卵・大豆製品・乳製品」に多く含まれます。

これらの食品をバランスよく食べることが大切です。

食事量が減少していく高齢者は、一度の食事で十分な量のたんぱく質をとることは難しいので、3度の食事のほかにおやつを利用するなど工夫しましょう。

ソーセージやちくわ、チーズなどをおやつに取り入れると、たんぱく質の摂取量を増やすことができます。



高たんぱくメニューレシピ

☆高野豆腐の卵とし☆

高たんぱくで、カルシウムもしっかりとれます。やわらかくて口当たりがよく、御高齢の方にも食べやすいおかずです。

《材料(4人分)》

卵	2個	うすくち醤油	大さじ1杯
高野豆腐	20g	だしの素	少々
玉ねぎ	80g	みりん	小さじ1杯
にんじん	50g	小ねぎ	適宜

《作りかた》

- ①高野豆腐は水でもどし、かるく絞って一口大に切ります。
- ②玉ねぎ、にんじんは千切りにします。
- ③鍋に②の野菜と水で溶かしただしの素をいれて火にかけます。軽く火が通ったら①の高野豆腐を入れ、うすくち醤油とみりんを入れて煮ます。
- ④煮立ったら溶き卵でとじて、でき上がりです。最後に小ねぎを散らします。



1人分の栄養価
たんぱく質 6.3g
カルシウム 56mg

“熊循食”のご紹介

夏号発行以降に提供した、“熊循食”の一部をご紹介します。



9月18日、今年も敬老の日を助六寿司でお祝いしました。

心をこめてひとつずつ手作りました。



10月4日、9・10月生まれの患者さまに、パースデーケーキを提供しました。

専属パティシエが考案した、秋らしい、りんごのタルトです。