

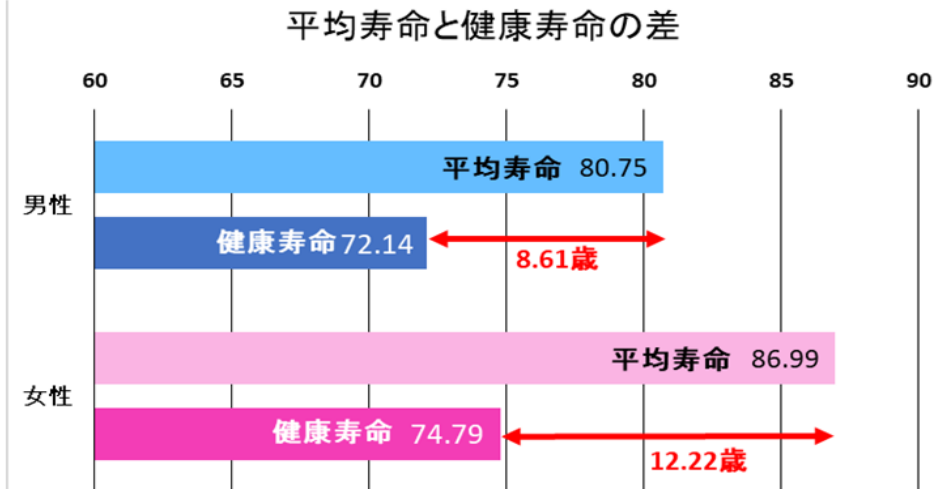


4月のテーマ 食べて延ばそう健康寿命！



健康寿命とは？

健康寿命とは、
健康上の問題がなく自立した生活が送れる期間
のことです。平均寿命との差をみると、



参考: (厚生労働省) 平成27年完全生命表、第二次健康日本21

**男性は約7年、女性は約12年、
寝たきりや介護生活！？**

健康寿命を縮める原因、ロコモとは



要介護のリスクが
高まる、健康寿命
を縮める！

骨や筋肉などの運動機能
の衰えが原因で、立つ、歩
く、登る、走るなどの日常生
活の動作に支障をきたして
いる状態です。

筋肉量維持・増加、筋力UPさせてロコモ予防！

筋肉づくりの基本

バランスの良い食事・適度な運動・休息

筋肉が減ると

転倒しやすくなる・疲れやすくなる・動きにくくなる



特に高齢者はたんぱく質をしっかりとりよう

筋肉をつくる材料はたんぱく質です。特に高齢者は筋肉
が減少しやすいため、**若者よりもたくさんのたんぱく質が
必要**です。

体重1kg当りに必要なたんぱく質の量



30代男性
0.9g/kg/1日



70代男性
1.06g/kg/1日

食が細くなった方
は特に要注意！

4月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

お手軽たんぱく質強化レシピ！
簡単！食欲増進レシピ「サバ缶で簡単ドライカレー」
セットして待つだけ！「炊飯器でつくる！トロトロ手羽元煮」

4月のおすすめレシピ

サバ缶で簡単ドライカレー

カロリー:486kcal 塩分:2.0g たんぱく質量:21.1g (一人分)

材料(2人分)

・サバ(水煮缶)	1缶	A	・ケチャップ	大2
・玉ねぎ	1/2個		・中濃ソース	大1/2
・しめじ	1/2パック		・しょうゆ	小1
・セロリ	1/2本		・塩コショウ	少々
・にんにく	1片分		・油	大1
・カレー粉	大さじ1		・ご飯	150g×2
			・パセリ	少々

1. にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきをとり、小房にわける。セロリは小口切りにする。
2. フライパンに油を熱し、にんにくを香りが立つまで炒め、玉ねぎを加える。しんなりしたらしめじ、セロリを加え、さっと炒める。
3. カレー粉を加え、香りがたったら、サバを汁ごと加える。大きいものはヘラなどでつぶし、A. を加えて中火で3~5分煮る。
4. 塩コショウで味を調べ、ご飯をよそった器に盛り、パセリを飾る。



炊飯器でつくる！トロトロ手羽元煮

カロリー:354kcal 塩分:2.9g たんぱく質量:27.7g

(一人分)

材料(2人分)

・手羽元	6本	・醤油	大2
・耐熱性のプラスチックバッグ (ジップロック)		・みりん	大1
		・酒	大1

1. 手羽元をプラスチックバッグに入れ、調味料を加え、もみこむ。
2. 空気を抜き、しっかり密閉する。
3. 2. を炊飯器の釜に入れ、水をひたひたにつかる程度入れ、御飯を炊くのと同時に炊く。
4. 炊きあがったら、粗熱がとれるまで冷ます。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。



