

動く

以前と比べて

歩く速度が遅くなって来たと思いますか？

運動機能の低下防止に、ウォーキングや簡単な運動を日常生活に取り入れてみませんか？

長崎県にも「ご当地体操」で頑張るかたがいらっしゃいますよ！
動画を通じて、あなたも参加しませんか？



厚生労働省サイト「地域がいきいき集まろう通いの場(ご当地体操マップ)」で視聴できます。



※いずれの場合も、無理ない範囲で実施しましょう。
通院中のかたは主治医にご相談ください。

週に1回以上は
外出していますか？

人や社会と
つながる

定期的に外出し、『閉じこもり』を防ぐことは
フレイル予防・改善に有効です。



地域の活動やサロン、趣味のサークルなど、ご自分の
やりたいことを楽しくやってみませんか？

※地域の活動やサロンについては、お住まいの市町の
広報誌などに情報が載っています。ぜひご覧ください。

長崎県栄養士会考案の
レシピを多数ご紹介！

高齢者のかたの フレイルの 予防・改善

フレイルって何？

フレイルとは、加齢により
心や体が弱っている状態のことです。

健康長寿を目指して、フレイルの
予防・改善に取り組むことが
大切です。

フレイルの予防・改善の3つのポイント

食べる

動く

人や社会と
つながる

今回は、食べることを中心に、フレイルの予防・改善に
役立つ情報をお届けします。
ぜひ、中面もご覧ください！

このリーフレットは、
長崎県栄養士会の御協力のもとに作成しました。

長崎県後期高齢者医療広域連合
(事業課)

〒850-0875

長崎県長崎市栄町4番9号
長崎県市町村会館5階

TEL (095) 816-3932

FAX (095) 823-2425



10分以内
で一品
できあがり!



いつもの
お惣菜に
ひと工夫
加える
だけ!

缶詰で
お手軽に
栄養補給!



レンジで
簡単調理



食べる

高齢者に大切な栄養素について栄養士会さんによる

エネルギーのはなし

エネルギー(カロリー)をしっかり確保!

ヒトの主なエネルギー源は糖質と脂質です。糖質や脂質が不足すると、体の筋肉をエネルギー源として分解してしまい、体重減少や筋肉量低下につながります。糖や油をとって、カロリー不足にならないように心がけましょう。

ポイント

- ①食事を抜かないようにしましょう。
- ②主食を減らさないようにしましょう。
- ③食事が入らない時は間食で補いましょう。
- ④油を使いましょう。
(マヨネーズ・ドレッシング・バターなど)



たんぱく質のはなし

たんぱく質は若い時と同量を!

加齢にともなう骨格筋量の減少を抑えるためには、食事で良質なたんぱく質を摂取する必要があります。たんぱく質が不足すると運動・認知機能が低下しやすくなります。免疫力を高め、体を健康に保つためにたんぱく質を積極的にとりましょう。

ポイント

- ①まとめて食べるのではなく、毎食「片手のひら分」のたんぱく質の多い食品を食べましょう。
- ②簡単に食べられる食材も利用しましょう。
(魚缶詰、卵豆腐、牛乳、チーズ、魚肉ソーセージ等)



カルシウムのはなし

カルシウムをとって骨を健康に!

カルシウムは主に骨に蓄えられ、血液中にも存在します。血中カルシウムは、体を維持するために重要で、足りない時は骨から溶け出します。カルシウム不足が長期間続くと骨粗鬆症や骨折になったり、血圧の上昇や血管の老化も招きます。

ポイント

乳製品を中心に丈夫な骨を作る食材を毎日食べましょう。



簡単! 焼うどん

- 【材 料】(1人分)
- 茹でうどん 1袋
 - 豚コマ切れ 50g
 - 蒲鉾ミックス 20g
 - カット野菜 1/2袋 (60g)
 - 油 小さじ2
 - 和風ドレッシング 大さじ2
 - かつおパック 1/2袋
 - 塩、こしょう、しょうゆ少々(お好みで)

- 【作り方】(所要時間おおよそ7分)
- ①フライパンに油を入れ温め、具材と塩こしょうを少々加え、炒める。
 - ②具材に火が通ったら、うどんと和風ドレッシングを加えて炒め合わせ、火を止める。
 - ③器に盛り、かつお節をのせる。

エネルギー 521kcal たんぱく質 19.2g
カルシウム 42mg 食塩相当量 2.2g



豚肉のさっぱり焼き

- 【材 料】(2人分)
- 豚肉 120g
 - 片栗粉 大さじ1
 - サラダ油 小さじ1
 - サラダ菜 4枚
 - ミニトマト 4個
- さとう ●酢 ●しょうゆ ●水
- 【A】 大さじ1/2

- 【作り方】(所要時間おおよそ10分)
- ①Aを合わせておく。
 - ②肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
 - ③フライパンにサラダ油を熱し②を入れて焼く。
 - ④焼き上がりに①をまわしかけ、味をからめる。
 - ⑤皿に盛り、サラダ菜、トマトを飾る。

エネルギー 197kcal たんぱく質 11.0g
カルシウム 18mg 食塩相当量 0.7g



トマトのチーズ焼き

- 【材 料】(2人分)
- トマト中1個 (150g)
 - スライスチーズ 2枚 (30g)

- 【作り方】(所要時間おおよそ8分)
- ①トマトは横に4つに切る。
 - ②アルミホイルにトマトとチーズをのせトースターで5分焼き、チーズがとければ出来上がり。
 - ③好みてパセリをふる。

エネルギー 62kcal たんぱく質 3.4g
カルシウム 100mg 食塩相当量 0.4g



から揚げ親子丼

- 【材 料】(2人分)
- ごはん 1膳(160g)×2人分
 - 鶏から揚げ(惣菜) 4個 (100g)
 - たまねぎ 1/4玉 (60g)
 - 麵つゆ(2倍濃縮) 大さじ2+水150ml
 - 卵 2個 ●みつば 適宜

- 【作り方】(所要時間おおよそ7分)
- ①から揚げは食べやすい大きさに、たまねぎはうす切りにする。
 - ②鍋に麵つゆと水を入れて沸騰させ、①を加えて煮る。
 - ③溶き卵を加え、火を通す。
 - ④温かいご飯にのせて、みつばを散らす。

エネルギー 501kcal たんぱく質 23.5g
カルシウム 43mg 食塩相当量 2.5g



焼き豆腐とさばの味噌煮缶の炊合せ

- 【材 料】(2人分)
- サバの味噌煮缶 1缶(190g)
 - 焼き豆腐 1/2丁
 - ネギ 2~3本 ●生姜 少々
 - 水 1/2カップ ●しょうゆ少々

- 【作り方】(所要時間おおよそ10分)
- ①焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、ネギは3cm長さに切る。
 - ②鍋に焼き豆腐と缶詰の汁、生姜、水を入れ火にかける。
 - ③ひと煮立ちしたら缶詰のサバとネギを加える。
 - ④味を見て醤油を加える。
 - ⑤サバの形をくずさないように盛り付け、煮汁をかける。

エネルギー 288kcal たんぱく質 23.9g
カルシウム 353mg 食塩相当量 1.5g



小松菜のじゃこ煮

- 【材 料】(2人分)
- 焼くわ(小) 1/2本 ●麵つゆ(2倍濃縮) 大さじ1
 - 小松菜 1束 (150g) ●水 大さじ3
 - 釜揚げしらす 20g

- 【作り方】(所要時間おおよそ10分)
- ①ちくわは輪切りに、小松菜はざく切りにする。
 - ②耐熱容器にすべての材料を入れ、ラップをしてレンジ(600W)で3分間加熱する。
 - ③1度とり出して底から混ぜ、再びラップをして2分間加熱する。

エネルギー 31kcal たんぱく質 4.0g
カルシウム 148mg 食塩相当量 0.9g



スキムミルクヨーグルト

- 【材 料】(1人分)
- プレーンヨーグルト 80g
 - スキムミルク 大さじ1 好みではちみつ、ジャム、果物等

- 【作り方】(所要時間おおよそ3分)
- ①器にヨーグルトとスキムミルクを入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ②好みではちみつやジャム、果物を加えて出来上がり。

エネルギー 66kcal たんぱく質 4.9g
カルシウム 162mg 食塩相当量 0.1g