

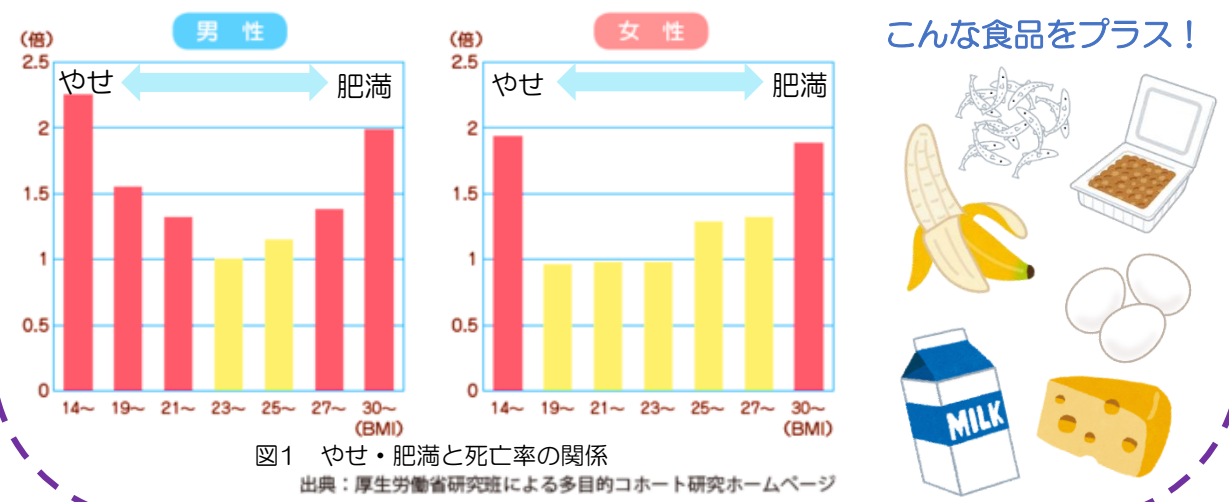
# 7月 お家でつくろう！簡単レシピ

## 低栄養を知っていますか??

暑くて、食欲がでない季節ですが、みなさんはしっかりと食事は摂れていますか。深刻な栄養不足に陥った状態を**低栄養状態**といいます。特に、たんぱく質やエネルギー不足が進行すると、日常の動作が衰える、感染症にかかりやすくなる、治癒力・回復力が低下し、寝たきりになってしまうこともあります。

肥満がよくないことは多くの人に知られているのですが、実は、図1からわかるように、肥満の人よりも、やせた人のほうが死亡率が高い傾向があることも報告されています。

食欲がないと、どうしても単品の献立で済ましてしまうということはありませんか。そんなときは、手間をかけずにできる料理や、身近にある食品、果物をプラスして、少量でも効率よく栄養が摂れるように工夫してみましょう！



こんな食品をプラス！



**たんぱく質を十分に摂りましょう**  
十分なたんぱく質を摂るといくつになっても若い人と同じように筋肉が合成されることがわかっています

1日の食事摂取基準の比較

	男性		女性	
	20歳代	70歳以上	20歳代	70歳以上
エネルギー (kcal)	2650	1850	1950	1500
たんぱく質 (g)	60	60	50	50

日本人の食事摂取基準2015版より

たんぱく質は、骨格や筋肉をつくる大事な栄養素です。エネルギーの必要量は、20歳代に比べると減少するのに対し、たんぱく質の必要量は20歳代とほとんど変わりません！

十分なたんぱく質をとる

ウォーキングなどの有酸素運動やスクワットなどのレジスタンス運動

筋肉を増やすことができる

### レジスタンス運動

筋肉に負荷をかけた運動のことをいいます。週に2、3回無理のない範囲で継続的に行いましょう。レジスタンス運動の例↓

### スクワット

足を肩幅に開くお尻を突き出すように腰を下ろす 視線は前を向き、椅子からの立ち上がりを繰り返す 股関節を曲げることを意識しましょう

### カーフレイズ

息を吸いながら、つま先立するように4秒かけて、かかとを上げ一度静止する 不安定な場合は椅子などにつかまりながら行いましょう

## 高齢者のための食生活指針 (文部科学省、厚生労働省、農林水産省)

1. 低栄養に気をつけよう
2. 調理の工夫で多様な食生活を
3. 副菜から食べよう
4. 食生活をリズムにのせよう
5. よく体を動かそう
6. 食生活の知恵を身につけよう
7. おいしく、楽しく食事をとろう

年をとったら **おかず**が大切です！  
食事を摂る量が少なくなってきたら、栄養バランスがよくとれるおかずに重点をおきましょう



100円ショップでも、便利な調理グッズがたくさん販売されています！電子レンジで温野菜ができたり、ごはんが炊けるものなど色々あります。取り入れてみましょう！

## ～簡単に料理するには～

- 茹でる 煮る 蒸す が簡単に！ 電子レンジを利用
- 貝だくさん 炊き込み ご飯などに 炊飯器を利用
- 非常食にも なります レトルト食品 缶詰を利用
- 色々な食材を 余らせる心配をせずに食べられます カット野菜や 冷凍野菜を利用



### コールスローサラダ(2人分)

- 材料
- 千切りキャベツ 100g
  - 塩(塩もみ用) 少々
  - ツナ缶 1/2缶
  - コーン缶 1/2缶
  - マヨネーズ 大さじ1.5
  - ★カレー粉 小さじ1/2
  - ★レモン汁 少々

カット野菜+缶詰で 栄養アップ！

- 作り方
1. キャベツは塩もみする(5分ほどおく)
  2. キャベツの水気を切って、缶詰を切ったコーン、油を切ったツナ、★を加えてよく混ぜ、お皿に盛る