

# 美味だより

社会福祉法人 池上長寿園

管理栄養士会

第102号 令和4年3月発行

## たんぱく質でフレイル予防!

人は加齢に伴い徐々に身体的機能や認知機能が低下します。「フレイル」とは「健康」と「要介護」の間にある状態 のことです。



### 栄養の不足・偏りは「フレイル」の原因!

「たんぱく質」の不足は筋力の低下を招き、筋力が低下することで活動量が減少します。これにより転倒や骨折の危険性や社会的孤立を招くとともに、食欲の低下という負のサイクルを招きます。



転倒や骨折のリスク  
病気にかかりやすくなる  
外出の機会が減り  
社会的な孤立  
認知機能の低下

たんぱく質は肉や魚、卵、乳製品に多く含まれます。

1日に、**体重1kgあたり1g**の摂取を目指しましょう。  
(60kgの人で60g程度)

1食分に含まれるたんぱく質量

肉	ソテー1食100g	20.0g
魚	一切れ80g	18.0g
たまご	1個50g	6.2g
納豆	1パック40g	6.6g
牛乳	200cc	6.6g
木綿豆腐	75g(約1/4丁)	5.0g

### ちょこっとクック

### 冷凍枝豆のソテー

- ①フライパンでバターを溶かし、冷凍のまま枝豆を入れる。
- ②落とし蓋をし、弱火でゆっくり加熱する。
- ③枝豆が中心まで温まったら醤油とにんにくパウダーを入れ中火でさっと炒める。



冷凍枝豆(さやつき)	100g
バター	10g
にんにくパウダー	少々
醤油	少々

エネルギー:144kcal たんぱく質:6.8g

掲載期間:2022年5月20日まで