



老化を遅らせる！食生活指針

その3「魚と肉の割合は1対1くらいにする」

まずは10食品群チェックシートで確認してみましょう



高齢になると全体的に魚料理の割合が多くなり、

肉料理は敬遠されがちになる傾向がありますが、みなさんはいかがですか？

1日にとっていただきたい魚介類の分量は80g（切り身1切れ、缶詰だったら半分くらい）、肉類は60～70g（薄切り肉3枚くらい）です。

簡単にとれる献立例を紹介したいと思います。

単品で摂るより野菜など入れると栄養バランスも良いです♪

魚料理

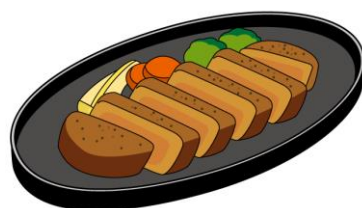


肉料理

- ・さんまかば焼きの卵とじ
- ・刺身の漬けどんぶり
- ・鮭のホイル焼き(野菜入り)
- ・魚のおろし煮(大根おろしで煮る)
- ・ぶり大根
- ・いかと根菜類の煮物
- ・鯖の竜田揚げ



- ・豚肉と豆腐の肉鍋(野菜入り)
- ・やきとり缶の卵とじ
- ・すき焼き風煮(卵入り)
- ・肉団子と野菜の煮物
- ・肉じゃが
- ・豚肉の生姜焼き
- ・鶏肉の照り焼き

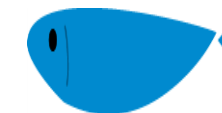


調理が、面倒な時は市販のお惣菜にひと手間かけて自分の好きな味に変えてください。



～魚を使った簡単料理！～

白身魚とキャベツのおろし煮



材料(2人分)	作り方
●白身魚(生たら) 2切れ(140g)	①魚は食べやすい大きさに切り、塩・酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。 ②キャベツは食べやすい大きさに切る。 ③鍋に調味料を全部入れ火にかけ、沸騰してきたら①の魚を入れ加熱する。 ④③にキャベツと水分を切った大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせる。 ＊きのこ類を入れても良いですね♪
●塩・酒 少々	
●片栗粉 適量	
●キャベツ 2枚(100g)	
●大根おろし おわん半分(100g)	
●調味料 だし汁(おわん半分) しょう油小さじ2、みりん小さじ2 砂糖小さじ1	

からだの栄養状態がわかる！「血清アルブミン値」

☆「血清アルブミン」って？

血液中にあるとても大切なたんぱく質のことです。からだの炎症をしずめたり、骨や筋肉などの様々な組織を作る材料です。高齢になるにつれてこの値が低くなりやすく、老化のすすみ方や栄養状態を見るうえで有効な指標とされています。

☆ご自分の「血清アルブミン値」を知るには？

- ・採血検査で知ることができます。
- ・市の特定/後期高齢者健診を受診された65歳以上の方の血液検査項目に含まれています。
- ・かかりつけ医への相談もおすすめです。

