



楽しく栄養だより



2018年2月号

老化を遅らせる！食生活指針

その2 「動物性たんぱく質を十分にとる」



- 「年をとったら、あまり食べなくても大丈夫」などと思いませんか？

食事をおろそかにしてからだに必要な栄養が不足すると、感染症（かぜや肺炎など）などにかかりやすくなり、また認知症の進行にも大きな影響がでます。

特に肉、魚、卵、牛乳・乳製品などの動物性たんぱく質には、血液、筋肉、骨の形成に欠かせない栄養がたくさん含まれています。



- 老化のすすみ方や栄養状態は、「血液検査」から知ることができます

大仙市の健診を受けられた方は「血清アルブミン検査結果のお知らせ」を確認しましたか？血清アルブミンは、血液中にあるたんぱく質で、からだの炎症をしずめたり、骨や筋肉などからだのさまざまな組織をつくる材料となります。

アルブミン値が低下すると老化が進み、要介護状態になりやすく、病気やけがからの回復力も低下してしまいます。アルブミン値が年々低下することがあったら要注意です。

（※4.3 g/dl 以上ある方が、元気ハツラツ高齢者の多いことがわかっています）

アルブミン値を上げるのに最も簡単な方法が、動物性たんぱく質を毎日とることです。3度の食事に必ず1品を利用した献立を考えて、老化予防に努めましょう。

また、たんぱく質を含む食品を中心に、緑黄色野菜・果物・海藻・油脂類など多様な食品をとりましょう。

～魚缶を使った簡単料理！～ おいしく簡単に

さば缶どんぶり

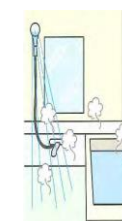
動物性たんぱく質をとろう！

材料（2人分）	作り方
●ごはん 300g	① えのきだけは3cm長さに、にんじんも同じ長さ、太さに切る。 ② しょうがはみじん切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、しょうがを香りがでるまで炒め、①の野菜、缶汁、しょう油、酒を加えて中火で煮詰める。 ④ ③に缶詰の身を加えて大きめにほぐして火を止め、ごはんの上に盛る。
●さば缶みそ煮 1缶	
●えのきだけ 100g	
●にんじん 40g	
●しょうが 5g	
●サラダ油 小さじ2	
●しょう油 小さじ1	
●酒 小さじ1	



冬場の入浴の注意点～急激な温度差に気をつけよう～

- ① 体調不良の時・飲酒直後は入らない
- ② 脱衣所・浴室の温度差に注意
- ③ お湯の温度は41℃以下
- ④ 入浴前後は水分補給
- ⑤ 入浴前は足元からかけ湯を
- ⑥ 家族へひと声かけてから入浴
- ⑦ 浴槽のふたを置いて半身浴
- ⑧ あがるときはゆっくりと



高齢者あんしん相談室（大仙市地域包括支援センター）

中央（市役所内） Tel0187-63-1111（内169） 東部（中仙支所内） Tel0187-56-7125
 西部（西仙北支所内） Tel0187-87-3970