

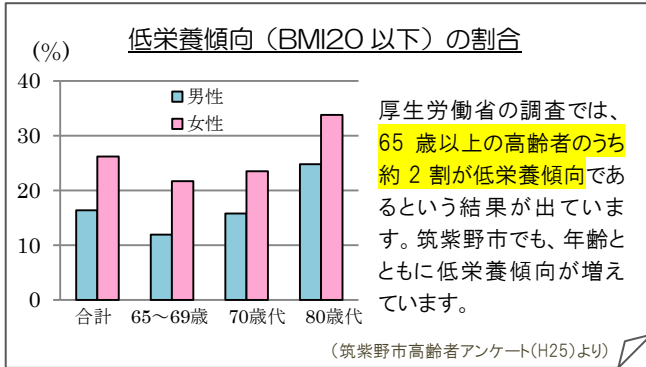


## テーマ：高齢者の食 ～低栄養予防～

過去の栄養士だよりは  
筑紫野市ホームページより見ることができます。

「最近、体重が減ってきた」「体力が落ちてきた」と感じているあなた。年齢のせいだと思いませんか？  
病気などが背景にある場合もありますが、実は『低栄養』が原因かも。今回は“低栄養予防”についてお伝えします。

### この時代に低栄養なんて…と思いませんか？



低栄養の恐いところは、気づかないうちに進行していることです。早めに発見し予防することが大切です。



### チェックしてみましょう！

#### BMI (体格指数) をチェック！

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

(例) 身長 155cm、体重 44 kg の場合  
44 kg ÷ 1.55m ÷ 1.55m = BMI: 18.3

18.5 未満	18.5～25 未満	25 以上
やせ	標準	肥満

どこに当てはまりましたか？  
BMI20 以下の場合には低栄養傾向、  
BMI18.5 未満は要注意です。

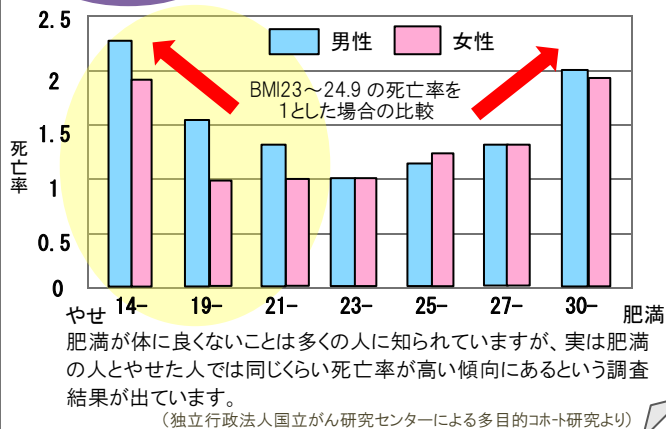
#### 体重変化と血液検査をチェック！

体重が半年間で 2～3 kg 減少している

血清アルブミン値が 3.5/dl 以下

血液検査で確認してみましょう。

#### 一口メモ BMI 値と死亡率の関係



### ♪低栄養予防のための食事♪

#### ① 3食バランス良くとり、食事は抜かない



#### ② たんぱく質をしっかりと！



肉・魚・卵・大豆製品など  
1日に手のひらに薄くする量  
※食欲がない時は、おかずを優先して食べるようにしましょう！

#### こんな時はどうしたらいい？

小食で1度に食べきれない…

食事を小分けにしたり、間食で♪  
食事を小分けにして回数を増やしたり、牛乳や乳製品、果物などを間食でとって、カロリーやたんぱく質を補うといいですよ。

牛乳 コップ1杯 果物 手のひら1杯分  
例) バナナ…小1本

1人暮らしだし、料理をするのが面倒だなあ…

簡単に調理できるものや、お弁当を利用♪  
豆腐や納豆など難しい調理をしなくても美味しく食べられるものもありますよ。また市販のお弁当や宅配弁当を頼んでみるのも良いですよ。

お口の健康も維持しよう！

実は、噛む・飲み込む等の機能が低下することも低栄養に繋がります。噛み合わせが悪かったり入れ歯が不安定であれば、歯科医師と相談しましょう。

# 旬をたのしむ 健康レシピ

## in chikushino



[1人分] エネルギー85kcal 塩分0.9g 食物繊維3.3g

### 秋ナスのしぎ焼き

#### 【材料】(4人分)

なす …………… 2個  
 白ねぎ …………… 1本  
 塩 …………… 少々  
 ごま油 …………… 小さじ2  
 砂糖 …………… 小さじ2  
 赤みそ …………… 大さじ2  
 白いりごま …… 大さじ1と1/2

#### 【作り方】

- ① なすはヘタを落とし、皮を縦にしましまにむいて、やや大きめの乱切りにする。塩を少々入れた水に5~6分つけてアクを抜き、水気をよく拭く。
- ② 白ねぎは1cm厚さの斜め切りにする。
- ③ フライパンにごま油 1/2量を入れて中火で熱し、なすと白ねぎをさっと炒めて砂糖をふり入れる。しんなりしたら赤みそを入れて手早く炒め合わせる。
- ④ まんべんなく混ざったら、残りのごま油と白いりごまの2/3量をふり入れ、器に盛る。残りの白ごまを上からちらす。

## 秋ナス

旬：10~1月



紫色の皮に含まれるアントシアニンには抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力があります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言いますが、ナスには身体を冷やす効果があるので、嫁の身体を思えばこそ食べさせるなどという説があります。

**選び方**：◎味の良いものは、皮に傷がなく、ふっくらとハリがあります。ヘタの切り口がみずみずしく、ガクの部分のトゲがとがっていることも鮮度を見分ける目安です。

**保存方法**：高温多湿を好むナスは、低温と乾燥を嫌います。冷蔵庫に入れると低温障害を起こし傷みやすくなるので、空気に触れないように新聞紙に包み常温で保存しましょう。



[1人分] エネルギー66kcal 塩分0.3g 食物繊維2.1g

### 人参と小松菜の酢の物

#### 【材料】(4人分)

人参 …………… 1本 (200g)  
 小松菜 …………… 1束 (100g)  
 くるみ …………… 5~6個  
 塩 …………… 少々  
 A 酢 …………… 大さじ2  
    砂糖 …………… 小さじ2  
    みりん …………… 小さじ1  
    塩 …………… ひとつまみ  
    ゆずの皮(すりおろす) … 少々

#### 【作り方】

- ① 人参は、縦3cm長さのせん切りにする。塩をふってしばらくおき、水にさらす。小松菜はゆでてザルに上げ、人参と同じ長さに切る。
- ② くるみは、オーブントースターでこんがり焦げ目がつくまで焼く。(フライパンで焼いてもOK)
- ③ Aの材料を混ぜる。
- ④ ボウルに人参と小松菜を入れて混ぜ、③で和える。味がなじんだら器に盛り、くるみを手で砕いてトッピングする。

## にんじん

旬：10~12月



βカロテンを豊富に含み、粘膜強化や免疫カアップ、老化防止に役立ちます。皮の近くにうま味や栄養があるので、皮はうすくはぐようにむきましょう。

**選び方**：◎芯が小さめで真ん中にあるもの、肩が張り、先端に向かってゆるやかに細くなっているもの、ひげ根の跡の間隔が均一で、ほぼ真っ直ぐに並んでいるものが良いです。

**保存方法**：湿気に弱いので、新聞紙で包んで冷暗所におくか、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存します。葉つきのものは、そのままにしておくと葉に養分を奪われて味が落ちてしまうので、買って来たらすぐに葉をカットしましょう。