



若さを保つレシピ

いくつになっても食べることは楽しみであり、体をつくるために大切なことです。いつまでも若々しく元気であるために、必要な栄養を簡単でおいしくとれる「若さを保つレシピ」を紹介します。

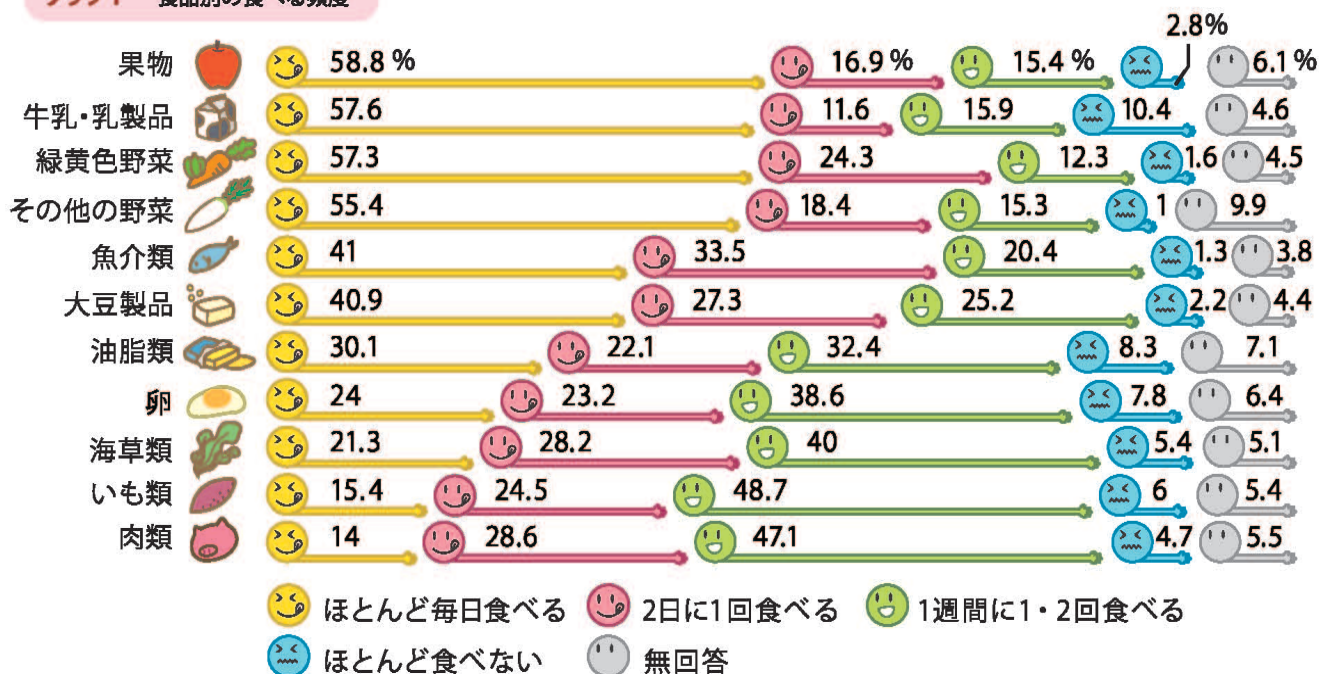
練馬区のシニア世代の栄養と健康 ～「練馬区高齢者の食と健康の実態調査」より～

練馬区では、平成21年度にシニア世代の栄養と健康に関する実態調査を行いました。その中で、練馬区のシニア世代の食生活の現状が見えてきました。

「練馬区のシニア世代は、果物や牛乳・乳製品をたくさん食べている」

シニア世代は、副菜となる野菜や果物、乳製品はよくとれていますが、一方で主菜となる肉や卵の摂取が不足しています。(グラフ1)

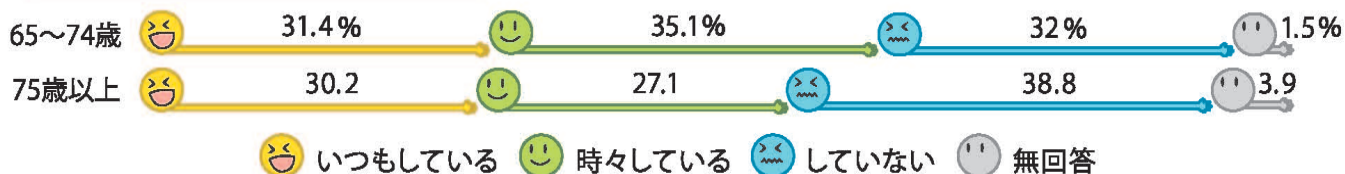
グラフ1 食品別の食べる頻度



「練馬区の75歳以上の方は、趣味や楽しみが減少傾向に・・・」

75歳以上になると、趣味や楽しみを活かして新しい友人を作る機会が減少しており、そうした方々は食事のおいしさが損なわれ、体重も若干減少する傾向があります。(グラフ2)

グラフ2 趣味や楽しみを活かした友達づくり

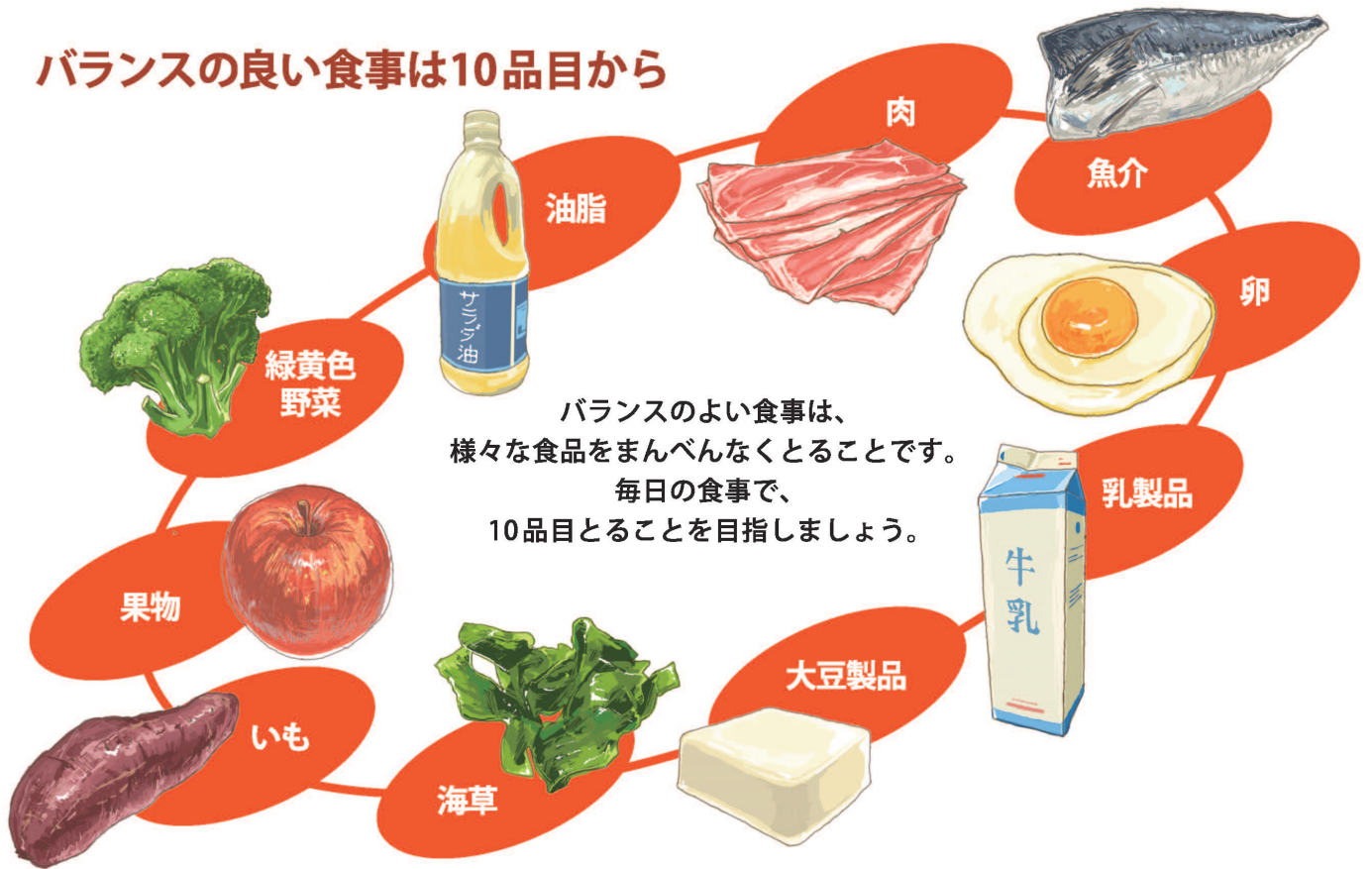


元気で長生き！おかずもしっかり、まんべんなく食べよう

歳を重ねる中で、気がつかないうちに食欲がなくなる、または食事量が減ってしまうことによって、おかずとなる卵や肉などの動物性たんぱく質の摂取やエネルギーが不足することが問題となります。

このような状態は、活動性の低下と関連が認められるため、早いうちに気づいて、しっかり食べるようになる必要があります。70歳を過ぎたら、今まで持っていた発想を切り替え、「おかずもしっかり、様々な食品をまんべんなく食べることを心がけ、身体機能の低下を防ぎ、健康を保つことが大切です。

バランスの良い食事は10品目から

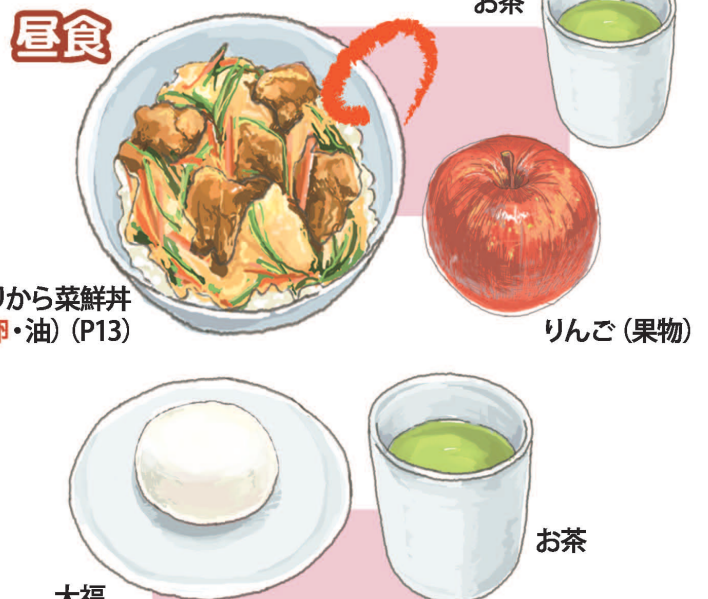
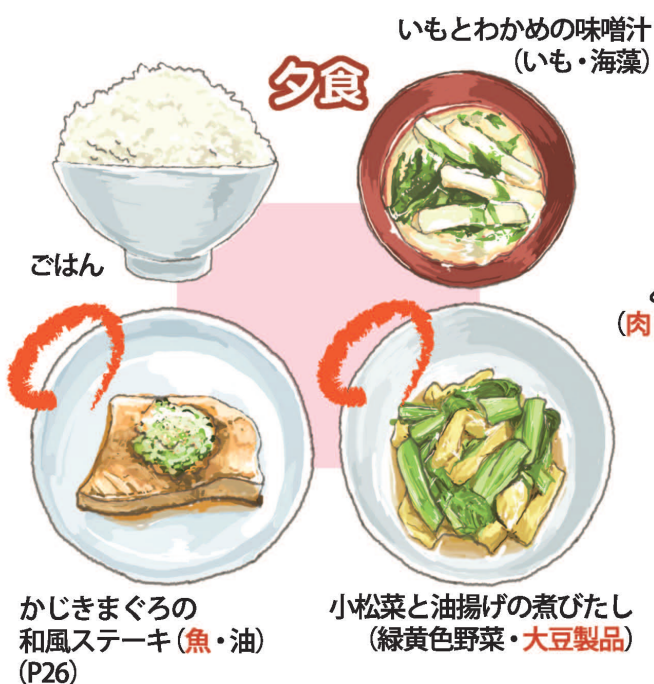
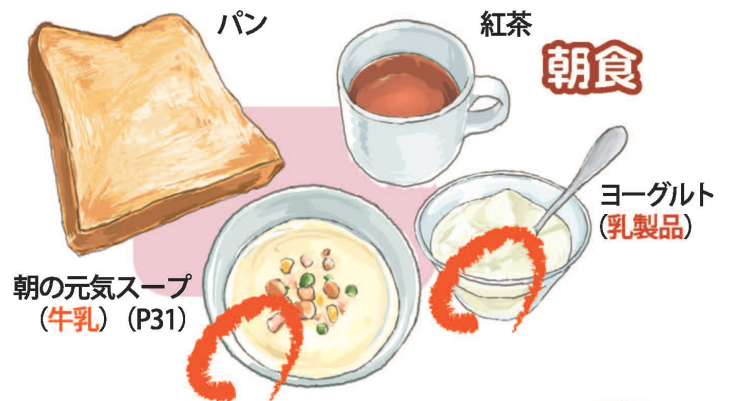


たんぱく質は若さの秘訣

シニア世代では、様々な食品がとりにくく、また健康のために肉類、卵や油を控える方がいます。しかし、特に血中のアルブミンというたんぱく質が不足すると、体力の低下、体の冷え、貧血や風邪を引きやすくなります。たんぱく質が不足しないように、動物性たんぱく質（魚、肉、卵、牛乳）と植物性たんぱく質（大豆製品）を上手にとることが、若さを保つ秘訣です。

● 例えばこんな一日・・・

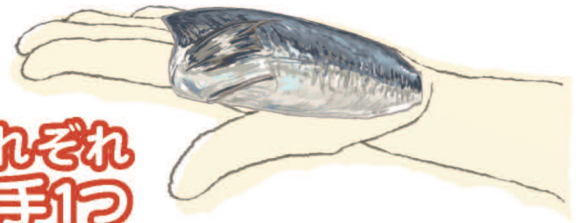
※  は、たんぱく質の料理です。



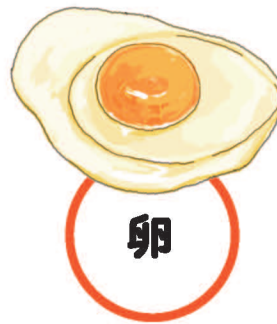
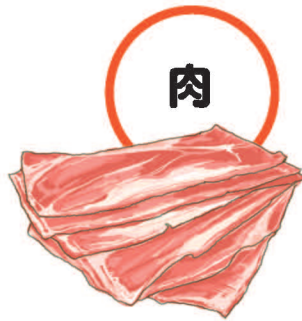
おやつ

たんぱく質の多い食品を、どのくらいとればいいのか？

栄養は、色々な食品からとることが理想です。たんぱく質の多い食品をどのくらい食べるかは、手の大きさを目安にするとよいでしょう。魚介類、肉類、卵、牛乳・乳製品、大豆製品などを、多すぎず少なすぎずとります。それぞれ、手の甲の大きさから片手一つに収まる程度が適量です。



それぞれ
片手一つ



1日にとりたいたんぱく質を含む食品の目安

たんぱく質量がほぼ同じ食品を置き換えたものです。これらを目安に、様々な食品をとっていきましょう。



豚(もも) 60g



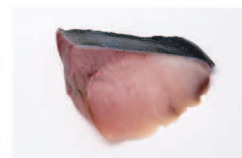
鶏(もも) 60g



牛(赤身) 60g



鮭 1切れ



ぶり 1切れ



アジの開き 1枚



ちくわ 2本



卵 1個



豆腐 1/3丁



厚揚げ 1/3丁



納豆 1パック



煮豆 50g



牛乳 200ml



ヨーグルト 200ml



スライスチーズ 1.5枚