


春から夏に向かい、北海道は特に良い季節になり心も体も活動的になります。デイサービスでの運動とともに高齢者にとっても大切な筋肉をつける、又は維持するために食事にも心がけ、より健康的な生活をより長く送みましょう。

高齢者が筋力をつけるためには運動に加え栄養の摂取、特にたんぱく質を摂ることが重要です。たんぱく質はアミノ酸に分解され筋肉を作る働きをします。例えば空腹時等体内のアミノ酸が不足した状態で運動すると筋肉が痩せてしまいます。一方で運動とたんぱく質摂取を組み合わせると運動のみ行うよりも筋肉の量と筋力が増加します。（参考資料HP：「Nestlé 高齢者向け筋肉をつけるための食事例」より）

高齢者では筋肉を作るために必要なたんぱく質が非高齢者に比べて多いことが報告されており十分な量のたんぱく質を摂る事が大切です。高齢者のたんぱく質推奨量は男性60g /日、女性50g /日と設定されているので1食あたりでは20g摂る事を目安とすると良いでしょう。1食材あたりたんぱく質20gの目安例を右に示します。

*牛又は豚もも肉・・・100g	
*鶏ささみ・・・2本	
*鶏卵・・・小3コ	
*木綿豆腐・・・1丁	
*茹大豆・・・150g	
*牛乳・・・3カップ	

このように、たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品に豊富に含まれ、特に魚や肉に多く含まれます。これらは20種類のアミノ酸から構成され、その構成は食品ごとに異なるので、様々な食品を組み合わせるバランスよく食べる事が大切です。

<たんぱく質が豊富な1日の食事例>

・朝食例①
食パン（6枚切り）1枚
ハムエッグ
ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ

・昼食例①
とろろ納豆うどん
海藻とかにかまのサラダ
きなこヨーグルト

・夕食例①
ごはん
さけときのこのマヨオイル焼き
厚揚げと小松菜の炒め物

・朝食例②
ごはん
シラス入り卵焼き
ほうれん草と小エビのおひたし

・昼食例②
豚バラとニラのスタミナ丼
かきたま汁
冷奴

・夕食例②
ごはん
肉じゃが
さば缶とキャベツの胡麻ポン和え

とろろ納豆うどん

たんぱく質が20g摂れる食品は上記に紹介しましたが、1品で摂るのは大変な量なので品数を増やし、少しずつでも頻回に取り入れるのがおすすめ！うどんの代わりにそばや素麺でも試したい簡単レシピです。



●材料（1人分）

- 乾うどん・・・100g
- 長芋とろろ・・・大さじ3
- 納豆・・・1パック
- 長ねぎ（みじん切り）・・・適量
- 温泉卵・・・1個
- 刻みのり・・・少々
- めんつゆ（2倍濃縮）・・・大さじ2
- だし汁・・・大さじ2

1人分

たんぱく質：22.8g
エネルギー：525 Kcal
食塩相当量：6.5g

●作り方

- ①乾うどんは指示通りの時間でゆでる。
- ②その間に長芋をすりおろし、納豆を軽く混ぜ、長ねぎをみじん切りにする。
- ③ゆでたうどんを水で冷やし、ざるに上げる。
- ④器にうどんを入れ、上にとろろ、納豆、温泉卵、長ねぎ、刻みのりものをせる。
- ⑤めんつゆとだし汁を合わせ、④にかけたら出来上がり。

3食をしっかり食べるのは基本で、更に食事の合間やおやつ時間も上手く利用してたんぱく質多めの食材を使ったおやつや飲み物を意識して取り入れるのもよいでしょう。

