

～くらしに役立つ料理教室～

高齢者の栄養不足を防ぐ食事

～健康寿命を延ばすための栄養素～ 特にたんぱく質について

日本人の平均寿命は世界トップクラスですが、心身共に自立し他者の支援を必要としない健康寿命は、10歳程下まわります。健康寿命を延ばし要介護にならないための食事と調理を、町田地域活動栄養士会管理栄養士 村上律子さんをお迎えし教えていただきました。

健康な状態と要介護の間であるフレイル（心身の活力が低下し衰えた状態）を予防することが大切です。

身体的フレイルとは

「体重減少（半年で2kg以上）」「理由のない疲労感」「横断歩道を渡り切れない歩行速度の減少」「握力低下」

「軽い運動もしていない」の内、3つが当てはまると身体的フレイルです。原因の一つに、食が細くなり栄養不足が起きていると考えられ、**特にたんぱく質の不足があげられます。**

たんぱく質の役割と摂取目安量

たんぱく質は日常活動、運動、えん下などの身体機能を動かす筋肉や血液・内臓・皮膚・髪などの材料で、免疫・ホルモン・脳の活動や心の健康にも必要な栄養素です。

☆一日の目安量は、標準体重1kgあたり1.0～1.2g

“筋肉づくり力”に使えるたんぱく量は1食で、20ないし30gと限界があります。3食に分けて取りましょう。肉又は魚を2回、卵・乳製品・大豆製品を補えば簡単にとれます。



*** 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22**

☆食品中たんぱく質の目安量

- ・魚1切れ(80g) = 15g ・肉1人前(80g) = 15g
- ・卵1個(M50g) = 6g ・ご飯(150g) = 3.8g
- ・豆腐(150g) = 10g ・納豆(50g) = 8g
- ・牛乳(200ml) = 7g ・ヨーグルト(100g) = 3.5g

フレイル予防に必要な栄養素と役割

☆エネルギー・不足すると筋肉を壊してエネルギーを生み出すため体力が低下し、フレイルが進行します。

必要量確保のために、主食（ご飯・パンなど）をしっかりと食べましょう。

☆ビタミンD・筋力が維持され、転倒・骨折予防。

鮭・サンマ・イワシ・シラス・キノコなどに多く含まれます。カルシウムの吸収を促進します。

☆カルシウム・骨を強くし骨折を予防。

乳製品・小魚・小松菜などに多く含まれます。

☆ビタミンB群・筋肉の合成を助け疲れにくくする。

豚肉・魚・卵・納豆・牛乳に多く含まれます。

☆抗酸化ビタミンACE・免疫力維持、老化予防。

緑黄色野菜・果物（ミカン、いちご）に多く含まれます。

実習献立

- ・サクラエビご飯
- ・コンソメチキンハム（パックアップ）
- ・白和え ・りんごの赤ワイン煮

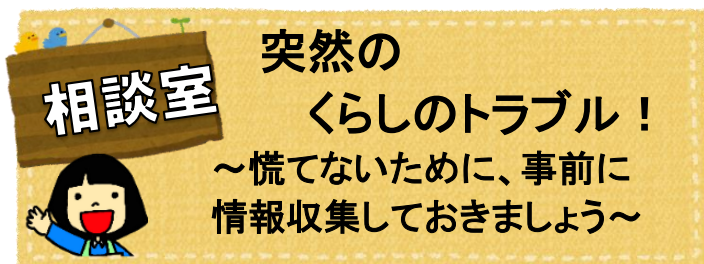


➡レシピは町田市ホームページ「消費生活センターイベント情報 くらしのレシピ」で、公開しています。

❗ 食事を生活習慣病予防の観点から筋肉量の低下を防ぐ食事に切り替え、たんぱく質+主食+副菜をしっかりと食べ・しっかりと動きフレイルを予防しましょう。

受講者から「むね肉も、しっとり柔らかくおいしい。自宅でも作ります」と、感想を頂きました。

講座後、早速自身の1日のたんぱく摂取量を左記の目安量と食品の栄養成分表示で、おおよその試算をしたところ、不足と分かり慌てました。皆さんにも、試算をお勧めします。 (文責 広報部)



トイレが詰まったり、鍵を失くして家に入れなくなったり、車のバッテリーがあがったり、ムカデが出たり等、暮らしのトラブルは突然起こります。

そんな時、慌ててインターネットで業者を探して依頼したら、予想外の高額料金を請求されたというレスキューサービスに関する相談が多く寄せられています。

《事例1》

トイレが詰まり、インターネットで500円からとあった業者に依頼したら、作業前に説明がなく、最後に45万円を請求された。高いと思ったが仕方なく振り込んだ。納得できない。(40代)

《事例2》

オートロックの玄関で、夫が家の鍵を持たずにドアを閉めてしまった。インターネットで調べた業者に電話をしたら「5千円からできる」と言われたので来てもらった。しかし、作業に1分もかからなかったのに5万円を請求され1万円だけ支払った。これ以上は支払いたくない。(30代)

《事例3》

駐車場で車のバッテリーがあがったのでインターネットでロードサービスを検索して電話をした。2千円と言われたので来てもらったら、バッテリー交換は20万円、応急処置は15万円、キャンセルすると10万円と言われた。仕方なく、応急処置として支払ったが返金してほしい。(50代)

《事例4》

夜、帰宅したらアパートの玄関前にムカデがいた。苦手なので驚いてインターネットで調べた業者に連

絡した。業者が来て、薬剤散布はアパート全体なら40万円と言われた。高いと言ったら部屋の前だけで20万円になり、仕方なく支払ったが高すぎると思う。返金してもらいたい(20代)

《アドバイス》

修理や駆除等の契約が特定商取引法上の訪問販売に該当する場合は、クーリング・オフが適用される場合があります。しかし、支払いをしてしまうと事業者に全額返金させることは困難で、紹介した事例はいずれも一部返金にとどまりました。

広告の表示や電話で説明された料金をうのみにしないようにしましょう。料金やサービス内容に納得できない場合は、きっぱりと断りましょう。緊急を要するトラブルの発生に備え、事前に情報を収集しましょう。

【 暮らしのトラブル連絡先 】

☆水回りのトラブル

(台所・トイレが詰まった！水漏れ！)

→町田市管工事協同組合 042-722-2583

☆鍵のトラブル

→日本ロックセキュリティ協同組合、鍵のメーカーのホームページで最寄りの修理事業者を探す

☆ロードサービス

→JAF 0570-00-8139
(会員でない場合、現場で入会できる)

☆ネズミ・害虫(シロアリ・ゴキブリ・ハチ等)

→東京都ペストコントロール協会
03-3254-0014

☆分電盤・コンセントの不具合・屋内配線の改修

→町田市電気工事協同組合
042-725-1896

《消費生活センター 今後のイベント予定》

夏休み子ども講座「親子で学ぼう 安全安心なネットの使い方」

8/1(土) 午前10時～正午 町田市民フォーラム4階 第2学習室

夏休み子ども講座「東京の木でマイ・箸作り～東京の森と東京の木～」

8/8(土) 午後1時～午後3時 町田市民フォーラム4階 第2学習室

【お申込み先】町田市イベントダイヤル 042-724-5656

【お問合せ先】町田市消費生活センター 042-725-8805