令和６年度　二戸二戸（にこにこ）健康レシピ　3月19日発行

3月のテーマ　：　低栄養予防

最近ではメタボリックシンドロームや生活習慣病、肥満といった健康問題は広く知られています。一方で年齢を重ねると「低栄養」や「やせ」も様々な健康問題を引き起こします。

低栄養はフレイルを引き起こす危険な兆候です

フレイルとは健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いと言われています。低栄養はフレイルの大きな原因の一つです。いつまでも自立した健康的な生活を送るために日頃の食生活を見直すことが大切です。

食事量の減少 → 低栄養 → 身体機能、気力の低下 → 食事量の減少

体を動かすために必要なエネルギーや筋肉など体を作るたんぱく質などが不足

低栄養になると．．．

体力・免疫力の低下	認知機能の低下
骨折の危険増加	骨量の低下

こんなことはありませんか？

低栄養チェック

- □ １回あたりの食事量が減った
- □ 疲れやすく何もしないでいることが多くなった
- □ 半年で体重が２～３kg 減った
- □ BMI が 20 未満
  （BMI＝体重（kg）÷［身長（m）×身長（m）］）

1つでも当てはまったら低栄養に要注意！

低栄養予防の食事のポイント

1日3食食べましょう！

一度に食べられる量が減ってきた場合は、食事回数を増やしましょう。

主菜（たんぱく質）に注目！

- １食に肉・魚・卵・大豆製品のうち毎食どれか１皿食べましょう。
- 肉だけ魚だけなど１種類に偏らないようにしましょう。

※たんぱく質量に制限のある方は指示に従いましょう

～ ひじきと切干大根のサラダ ～

御辺地・斗米地区食改さん考案レシピ！

マヨネーズなどの油を利用することでエネルギー量アップ！

材料（２人分）

乾燥ひじき	3g
切干大根	10g
きゅうり	1/2 本
塩（下ごしらえ用）	少々
赤パプリカ	1/4 個
コーン缶	50g
A マヨネーズ	大さじ1
A めんつゆ（3 倍濃縮）	大さじ 1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ 1/2

作り方

① ひじきと切干大根は水で戻してよくしぼる。
② きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。赤パプリカは縦に細切りにする。
③ ②に塩をもみこむ。少しおいて水洗いし水分をしっかりしぼる。
④ ③に①とコーン、A を加えよく混ぜ合わせる。

エネルギー92kcal　　食塩相当量 1.0ｇ

～ さば缶と大根の煮物 ～

さばは崩しすぎず軽くほぐしましょう。簡単にたんぱく質をとることができます。

材料（２人分）

さば缶（味噌煮）	1/2 缶
大根	200g
しょうが（千切り）	１かけ
万能ねぎ	２本
A 酒	大さじ 1/2
A しょうゆ	小さじ1

作り方

① 大根は 1cm 幅のいちょう切りにし、水をふりかけてラップをし 600W のレンジで２分加熱する。
② ①の水気をきり、さば缶（汁ごと）としょうが、A を加えて 600W のレンジで２分加熱する。一度混ぜて再度２分加熱する。
③ 器に盛り小口切りにした万能ねぎをちらす。

エネルギー116kcal　　食塩相当量 0.9ｇ

～ 高野豆腐のピカタ ～

高野豆腐はたんぱく質や鉄分、カルシウムなどを多く含み栄養が豊富です。

材料（２人分）

高野豆腐	２枚
ハム	２枚
卵	１個
A 粉チーズ	大さじ2
A 塩コショウ	少々
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

作り方

① 高野豆腐に熱湯を注ぎ３分ほど置いてやわらかくなったら取り出す。粗熱がとれたら水気をしぼる。ハムは十字に切る。

② 高野豆腐を半分に切り、中央に切り込みを入れてハムを 1/4 量ずつ差し込む。

③ ボウルに卵と A を加えて混ぜ、②を入れて絡ませる。

④ フライパンに油を熱し、③を並べ両面焼き色がつくまで焼く。ケチャップをかける。

エネルギー243kcal　　食塩相当量 1.0ｇ

4月のテーマ「 がん予防 」

作成：二戸市総合福祉センター　国保予防課　TEL　23-1316

過去のレシピはこちら

YouTube でレシピ動画の配信を始めました！