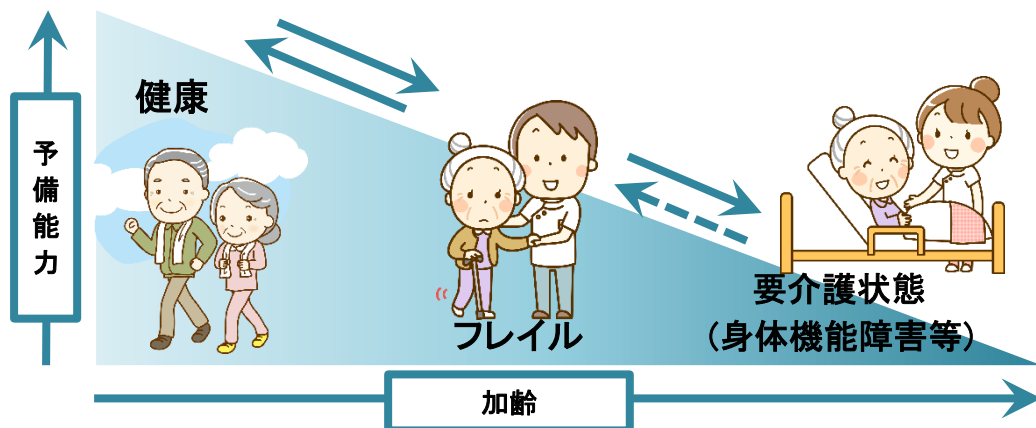


12月の給食だより

《 食事でフレイル予防!! 》

「フレイル(虚弱)」とは、「年をとって、心身の活力が低下した状態」を言い、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を言います。多くの人が健康な状態から、このフレイルの期間を経て、要介護状態になると考えられています。

「歳のせい」と思われがちなフレイルですが、少しでも早く気づいて生活改善をすれば、元に戻る可能性があると言われています。



フレイル予防には、「よくかんで、しっかり食べること」「運動すること」「人とのつながりを保つこと」をバランスよくすることが大切です。

----- 良好な栄養状態を保つための食事 -----

低栄養を予防するために、日々の食事ではごはん・パン・麺などの「主食」、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理の「主菜」、野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿料理の「副菜」をそろえて多様な食品を食べることを心がけましょう。

----- たんぱく質をしっかりとろう! -----

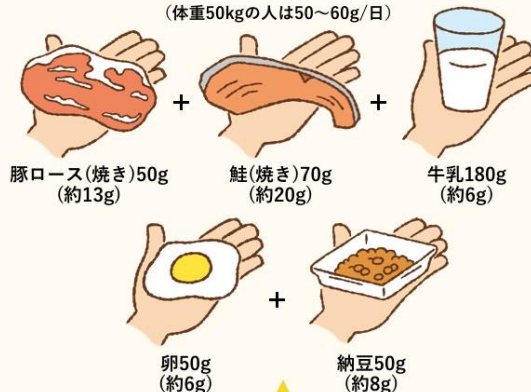
高齢期は、たんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることもポイントです。

高齢者が、1日に必要なたんぱく質の目安として、 $1.0 \sim 1.2\text{g} \times \text{体重(kg)}$ が推奨されています。たんぱく質を含む食材を片手に乗るくらい食べることが目安になります。なお、低栄養が疑われる人は、より多くのたんぱく質を食べるように心掛けましょう。

<東京都福祉保健局「食べる」フレイル予防 より>

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安! 高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
 $[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重(kg)}$
(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日の始まり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう!”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2020年12月1日