

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」①

動画のねらい

- ・フレイル予防のため、食事は1日3食、特にたんぱく質をしっかりとることが重要であることを理解する。
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせることで食事を用意することを理解する。
- ・簡単に実践するためのアイデアや、便利な食材の活用方法を理解する。

動画の時間の目安：約6分

動画の内容

元気をつくるお食事ガイド



食事のポイント編

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当

「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」2・4・5ページの内容です。



Q シニア世代の食事は、粗食で良いのかな？



「クイズ シニア世代の食事は、ごはんのみそ汁だけの粗食でいいのかな？」

いいえ違います！



(効果音：ブッブー)
「いいえ違います！
シニア世代も粗食ではなく、
栄養バランスのとれた食事
をすることが大切です。」



シニア世代は粗食に注意！

シニア世代では、加齢に伴い、活動量の低下や口腔機能や胃腸の働きの低下、環境変化等により、食欲が低下し、気づかないうちに粗食になってしまうことがあります。

粗食では、必要な栄養素をとることができず、低栄養になる恐れがあるため、注意が必要です。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」②

動画の内容

- 食事は1日3食
- たんぱく質をしっかりと



「フレイル予防のため、食事は1日3食、いろいろな種類の食品をとりましょう。特に、シニア世代は、筋肉を維持するために、たんぱく質をしっかりととる必要があります。毎食必ずたんぱく質のおかずを食べるようにしましょう。」

「そうは言っても、実際にどうしたら良いのかよくわからないよ。」

「そうですよね。栄養バランスの良い食事ってなんだか難しそう。でも少し意識するだけでもいいんです！今から、一緒に一食分の食事を考えてみましょう」

主食



いずれか一品

「まずは主食を決めます。ごはん、麺類、パンの中からいずれか一品選びましょう。」

「それじゃあ、ごはんにしようかなあ。」

主菜



いずれか一品

「次に主菜を決めます。主菜はたんぱく質を多く含む、メインのおかずになる料理です。魚介類、肉類、卵、大豆製品の中からいずれか一品選びましょう。」

「じゃあ…焼き魚が食べたいなあ。」

動画のポイント

なぜたんぱく質をしっかりとる必要があるの？

たんぱく質は、筋肉や臓器等の体をつくるもとになるだけでなく、酵素やホルモンとして代謝や免疫にも大きく関わっています。たんぱく質が不足すると、筋力が低下し、ふらつきや転倒につながったり、免疫機能が低下し病気にかかりやすくなってしまったりします。

また、シニア世代は若い世代に比べ、たんぱく質から筋肉を合成する力が弱く、より多くのたんぱく質が必要です。必要なたんぱく質を摂取するためにも、食事は1日3食、毎食必ずたんぱく質のおかずを食べるようにしましょう。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」③

動画の内容

たんぱく質
1日の目安量

「ちなみに、たんぱく質の1日の目安量は、3食合わせて、魚一切れ、肉一切れ、卵1個、納豆1パック程度です。併せて、牛乳やヨーグルトもとれるといいですね。」

「1回の食事では、魚や肉は手のひら1枚分の大きさ、厚さ分のたんぱく質をとりましょう。」

副菜



汁物は
1日1～2杯まで

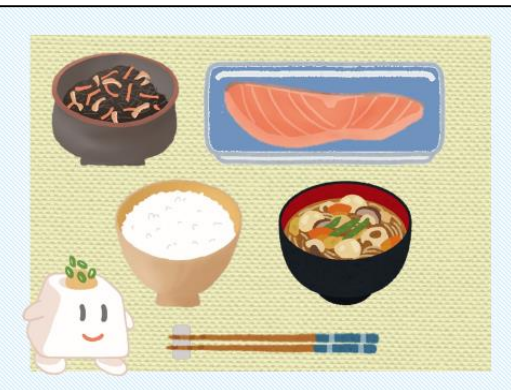
汁物・小鉢
合わせて2皿

「最後に副菜を決めます。副菜は、野菜、きのこ、いも、海藻のおかずです。汁物や小鉢を合わせて2皿くらいあるといいですね」

「2皿かあ。そしたら野菜を入れたみそ汁と…小鉢は、ひじきの煮物が良いかなあ。」

「いいですね！ちなみに汁物は毎食つけると、食塩のとりすぎになってしまうので、1日1～2杯までがいいですよ。」

「どうですか？これで1食分の食事が考えられました！」
「本当だ！主食・主菜・副菜を順番に考えていけばいいんだね。」



動画のポイント

どれくらいのたんぱく質をとればいいのか？

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、男性（75歳以上）で1日60g以上、女性（75歳以上）で1日50g以上のたんぱく質をとることが望ましいとされています。たんぱく質は、肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれています。一概にたんぱく質を多く含むといっても、それぞれの食品に含まれているアミノ酸（たんぱく質を分解してできる物質）の構成が違うので、特定の食品に偏ることなく、いろいろな種類の食品からたんぱく質を摂取する必要があります。

食塩は1日どれくらいまでとっていいの？

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、成人男性で1日7.5g未満、成人女性で1日6.5g未満に食塩の摂取量を抑えることが望ましいとされています。また、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩の摂取量は、男女とも1日6g未満とされています。みそ汁一杯当たりの食塩量は約1.2gです。食塩を気にして食事を減らすのではなく、みそ汁を具たくさんにして汁の量を減らす、酢や香辛料、薬味を活用するなど、無理のない範囲で取り組みましょう。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」④

動画の内容



「食事の考え方や、たんぱく質の1日の目安量は分かったけれど、実際に料理をするとなると、料理は苦手だし…毎食作るのも大変そうだなあ。」

「必ずしも手作りする必要はありません。たくさん便利な食材が売っているので、上手に活用しましょう。」

動画のポイント

便利な食品いろいろ

毎食必ず手作りしなくとも、便利な食品を組み合わせることで食事を用意することもできます。

市販のそうざいや冷凍食品、缶詰をそのまま一品として食べるだけでなく、レトルトスープに冷凍のミックスベジタブルやブロッコリー等を加えて具たくさんにしたり、市販の揚げ物を卵でとじて丼物にしたりとアレンジして食べることもできます。

多摩府中保健所のホームページでは、便利な食材も活用したフレイル予防のための簡単レシピを掲載していますので、ぜひ御覧ください。



「缶詰や冷凍食品は、保存も可能なのでストックしておく、いつでも手軽に食べることができます。」

「例えば主菜。サバ缶はそのまま食べられますし、ツナ缶をサラダやパンにトッピングしてもいいですね。また冷凍食品や市販のそうざいを買ってもいいですね。」



「副菜も、例えばスーパーで売っているカット野菜は、そのままサラダで食べられるものや、包丁を使わずに炒めるだけ、煮るだけで料理することができます。また、レトルト食品や、市販のそうざいを買ってもいいですね。」

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」⑤

動画の内容



「例えば、今日の私の朝ごはんは、トーストと牛乳だけど…どうしたら良いかなあ？ぱくたん教えて！」



「はい！トーストにハムをトッピングして、カップスープとミニトマトを合わせるのはいかがでしょう？」

「これなら、料理が苦手でもできそうだなあ」

トッピングにおすすめの食品

ハム



スライスチーズ



ツナ缶



目玉焼き



「トッピングには、ハムの他にも、スライスチーズ・ツナ缶・目玉焼きなども、たんぱく質を多く含むのでおすすめです。」

付け足すのにおすすめの食品

カップスープ



キウイフルーツなどの果物



ミニトマト



ヨーグルト



「付け足す食品には、カップスープやミニトマトの他にも、キウイフルーツなどの果物やヨーグルトなどもおすすめです。」

動画のポイント

いろいろな例を考えてみましょう！

この動画で紹介しているのは、あくまで一例です。講習会では、自分だったらトーストと牛乳にどのような食品を付け足すか、また、ごはんのみそ汁の場合はどうか等、様々な例を考え、講習会の参加者同士で、トッピングや付け足す食品のアイデアを共有すると、実践につながりやすくなります。ぜひやってみましょう。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」⑥

動画の内容



「うどんなどの麺類を食べるときも、野菜類やたんぱく質を忘れないようにしましょう。」
 「野菜類だったら、冷凍野菜、キッチンバサミを使って小ねぎを入れたり」



「たんぱく質だったら、缶詰や卵を入れるのはどうでしょう？他にも、レンジで加熱したきのこや乾燥わかめ等、好きなものを入れて、具だくさんにしても良いですね。」
 「食べるときは、食塩のとりすぎにならないよう、汁は残しましょう。」

「できることから、始めてみませんか？」



「詳しくは『元気をつくるお食事ガイド』をチェック！『多摩府中保健所 フレイル』で検索してみてください。持病がある方は、かかりつけ医へご相談ください。」

※ 持病がある方はかかりつけ医へご相談ください

動画のポイント

麺類は簡単な工夫で具だくさんに！

うどんやそば等の麺類は、食欲がない時でも食べやすく、簡単に作れるためおすすめです。麺だけでは栄養が偏ってしまうので、動画のように、野菜類やたんぱく質を入れて、具だくさんにして食べても良いですね。ただし、麺類一杯当たり5gを超える食塩が含まれていることもあります。汁を飲み干してしまうと、1日の食塩摂取の目標量を超えてしまうこともあるので、汁は残すようにしましょう。