

給食だより

第38号 2016年2月

フレイル その2



前回、体重減少、疲れやすさの自覚、活動量・歩行速度・筋力の低下がある場合、死亡率を上げる原因にもなる「フレイル」という状態かもしれないとお話しました。フレイルの自己チェックに「指輪っかテスト」（東大飯島勝矢考案）があります。両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲んで隙間ができれば注意です。

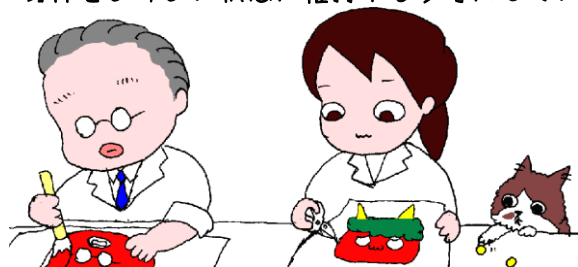
予防あるいは改善のためには、食事を工夫して体重をある程度増やしてから運動を行います。

体重減少は、測定して確認するのが理想的ですが、洋服が緩くなった、指輪が外れやすくなったなども参考になります。減っていたら、今後の筋力アップも考えてたんぱく質の多い食品、魚、肉、卵、豆腐、乳製品を増やします。例えば、牛乳を1.5杯にする、ヨーグルトを間食で摂る、副菜に卵1個や豆腐1/4丁増やすのはいかがでしょうか。野菜は意識して摂ってます、という方は1品をたんぱく質源でとりましょう。

次に、疲れやすい、活動量・歩行速度などは筋力低下との関係がありそうですから、少しずつトレーニングをします。ウォーキングや散歩などであれば、まずは10分増やして最終的に5000～6000歩くらいに。室内でのハーフスクワットや軽いダンベル運動などでも効果があるようです。

そして大切なのは、少しずつ続けて積み重ねていくことです。1日休んだらダメというものではありませんが、数日で効果は薄れます。食事ならまず1品増やしてみる、運動なら5回程度やってみるなど、やりやすいことから始めて続けましょう。物足りなくなったら、回数を増やすというのはどうでしょうか。

身体をよりよい状態に維持する参考にさせていただけたら幸いです



今年は



大豆のはなし

「畑の肉」と言われるほど多くのたんぱく質を含む大豆には、体内では十分に生成されない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。その他の栄養素ではビタミンB₁、B₂、Eなどのビタミン類と、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラル類にも富み、また食物繊維も豊富です。栄養素以外の健康に有用な機能性成分として、コレステロールの上昇を抑える大豆レシチン、ビフィズス菌を増やして便通を改善してくれる大豆オリゴ糖、抗酸化作用に優れ血中脂質やコレステロールの酸化を抑える働きのある大豆サポニン、骨粗鬆症や更年期障害の改善に効く大豆イソフラボンなどがたっぷりと含まれるのが特徴で、近年ではがん予防に効果がある食品としての認識が高まっています。

大豆を利用するには缶詰めや水煮を使うと料理も楽ちん。戻す手間が省けて時間の短縮にもなりますね。また納豆には血栓溶解作用のある成分が含まれていて脳血栓や脳梗塞などの病気の予防に有効と言われています。さらに発酵によりビタミンB₂やビタミンKがつくれ、B₂は水煮大豆の約10倍！賞味期限内に食べ切れないときは冷凍で約3週間もつので保存にも便利です。その他にも豆腐、凍り豆腐、おからなど様々な加工食品がありますが、いずれも味は淡白なのでアイデアひとつでバリエーションが広がります。水切りをした豆腐や、おからをハンバーグなどのたねに加えてお肉の量を減らしたり、生クリームを豆乳に代えたりなどの工夫をすると、コクを残したままカロリーオフにもなるので、体重の気になる人にもおすすめです。

☆保存方法☆

缶詰や茹でた大豆が残ったら、ざるで水気をきって十分に冷ましてからジップ付きのポリ袋にいれ冷凍保存に。約3週間美味しく食べられます。揚げ物や焼き物の場合は電子レンジや室温で解凍を。煮物の時には凍ったまま調理に使ってOKです！

