



地域包括支援センター発行の広報誌による普及啓発

実施期間 令和 5 年 8 月

地域包括支援センターの広報誌による普及啓発を実施しました。

岩屋地域包括支援センターたより

令和 5 年 8 月発行

発行元：岩屋地域包括支援センター
住所：岩屋町 23 番 13 号
電話：(095) 855-8000
受付：午前 8:30 ~ 午後 5:30
休日は、日曜と12月31日~1月2日

65 歳以上の
の方の
相談窓口

食べて元気に
フレイル予防！

食べて元気に フレイル予防

もしかして
フレイル？

『フレイル』という言葉をご存じですか？健康な状態と不健康な状態の
中間地点の状態のことです。そのまま放置すると、要介護状態になる可
能性があります。

「フレイル予防」は日々の習慣と結びつ
いていきます。栄養、身体活動、社会参加を見
直すことで活力に満ちた日々を送る事が
大切です。

■パテからフレイル状態になる方もいま
す。

フレイルになったとしても、早期に取り組
めば、早く健康に戻る事が出来ます。

こんな傾向はフレイルかも
しれません！！

- ・美味しくものが食べられなくなった...
- ・疲れやすさ何をするのも面倒だ...
- ・体質が以前よりも減ってきた...

光晴会病院 管理栄養士
篠崎さんより食事につ
いてアドバイスを頂いて
おりますので、是非、みなさ
ん、参考にしてください！

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランス
のとれた食事を摂ることで、
体力を維持し、また、脳の
働きを助けます。

身体活動

ウォーキング、ストレッチなど

身体活動は健康の基盤を築くことで、
フレイル予防に効果的です。毎日10分
程度を目標にしましょう。

社会参加

園遊・ボランティア・就労など

園遊やボランティアなどに参加するこ
とで、フレイル予防に効果的です。毎日10分
程度を目標にしましょう。

フレイル 予防

(厚生労働省 食べて元気にフレイル予防パンフレットより)

上手に食べて 元気に長生きしよう！

～フレイル予防の食事とは？～

ご存じ
ですか？

福満な健康志向は
低栄養につながることも...
右のことに思いあたることあり
ませんか？

低栄養かもしれませんよ

上手に食べているか
栄養・口腔の状態をチェックしてみましょう

目標とする栄養に近づけてください

	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
栄養	6ヶ月間20g以上の体重減少が ありましたか	はい	いいえ
口腔機能	半年間に比べて噛み砕く力が 減りましたか、飲み込む力が 減りましたか、お茶や汁物で 飲むことが減りましたか	はい	いいえ

回答で 1 つでも〇があると上
手に食べることが難しくなってい
ます

食事で“フレイル予防”
の工夫をしましょう！

工夫 1. 1 日 3 食でなくてもいいです。
食欲がないときや小さくなって、1 回の食事
量が減ると 1 日 3 食でもエネルギーは不足し
ます。間食をうまく利用しましょう

工夫 2. 脂質は減らしすぎない。
脂質は効率のいいエネルギーです。すりごまや
ピーナツバターなどの油の仲間です。
あえ物などに使ってみましょう。
たまには、揚げ物なども食べて、油は極端に減
らさないでください。

工夫 3. 市販食品も利用しましょう。
全てが手作りの食糧ですか？
そんなことはありません！
時にはお弁当やお惣菜を買ったり、外食したりし
ていいかと思えます。
いろいろな食品をたべると、バランスのいい食事
になりますよ。

工夫 4. 一番大事な たんぱく質食品をしっかり食べましょう。
フレイルの予防に最も大事な筋肉が減少ないように、魚や肉類、たまご、豆腐、乳製品などのたんぱ
く質食品の食べる量が減らないようにしましょう。
「レシピ あれこれ たんぱく質増量大作戦」を参考にしましょう。

フレイル・低栄養予防

～レシピ あれこれ～

たんぱく質
増量大作戦！

おいしく
食べれば
元気が
いっぱい！

“きびなご”のソース煮

エネルギー 175 kcal
たんぱく質 19.0 g
食塩 2.8 g

色は濃いですが、ウスターソースを使ったので
食塩は醤油のおよそ半分です！

材料	分量
きびなご(1P)	150g
煮汁	
ウスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
水(コップ1/4)	50cc
おろし生姜	少々

鍋に煮汁を合わせ火にかけ、沸騰したら焼いたきびなご
を入れて煮る。(10分くらいで完成です。)

焼き鮭のちらし寿司風

毎日 暑いと食欲も落ちていませんか？

エネルギー 400 kcal
たんぱく質 18.2 g
食塩 1.1 g

そんな時の
たんぱく質補給に...

焼いた塩鮭をほぐして、酢と砂糖をかけて、
ご飯にそのまま混ぜれば出来上がり！
青しそやみょうがを足すと もっとおいしくですよ

冷やし ぶっかけうどん

鶏そぼろを芯にし
て焼いてみました

だし巻き卵

鶏そぼろを芯にし
て焼いてみました

三色丼

ご飯茶碗 1杯
鶏そぼろ 大さじ4
茹いんげんと紅生姜

常備菜を活用しよう！ 簡単 “鶏そぼろ”

【材料】
鶏ももミンチ 300g
調味料
しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ2
みりん 大さじ2 おろし生姜 少々
砂糖 大さじ1

【作り方】
①鍋に材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。
②鍋を火にかけ、中火にして着々4～5本でよく
煎りながら熱を加える。
③煮汁半分以下まで煎れれば出来上がり。
※常温まで待つと煮汁が煮込まれ、ふんわり
できますよ。
※冷蔵で4～5日、冷凍で4週間くらい日持ち
しますよ

【クイズを1つ】
レタス1個と納豆1P
食物繊維はどちらが多い？
レタス 250g 納豆 1P 40g
答えは下にあります。

フレイル予防の食事の工夫やフレイル・低栄養予防のレシピを

分かりやすく紹介！（掲載画像は岩屋地域包括支援センターたより令和 5 年 8 月発行分）

3 バランスよく
食べよう



長崎市役所食堂でのスマートランチの提供

実施期間 令和 5 年 9 月 ※食生活改善普及運動月間にあわせて実施

市役所食堂「ル・シェフ」の協力のもと「スマートランチ」を提供しました。



Photo M.Matsuo

スマートランチは、長崎県栄養士会の会員で構成されるグループ「パスティ Nagasaki」が次の基準で考案したメニューです。

- 1 主食・主菜・副菜がそろった献立
- 2 エネルギーは 500～700キロカロリー程度
- 3 野菜は100グラム以上
- 4 食塩相当量は3グラム未満
- 5 揚げ物・炒め物などの油料理が重ならないようにする