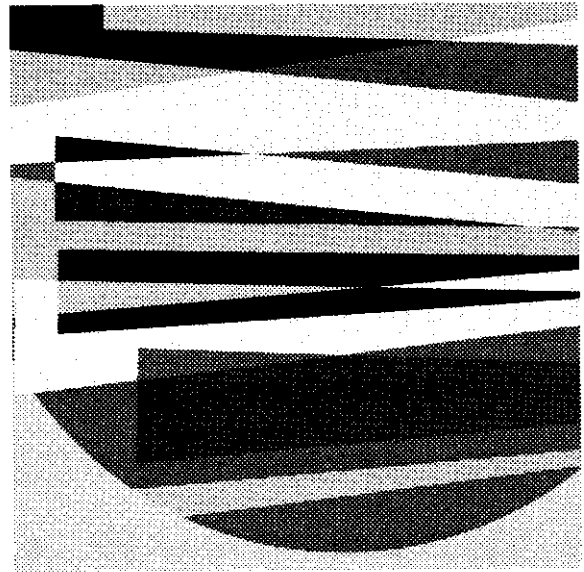


参加者向けテキスト



低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活指針

栄養状態を改善し、元気で長生きするための食生活のポイントを示したものです。全部で15項目ありますが、なかでも2~6がとくに低栄養を予防するために大切な動物性食品や油脂類のとりかたに関する項目になっています。

1. 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
2. 油脂類の摂取が不足しないように注意する
3. 動物性たんぱく質を十分にとる
4. 肉と魚の摂取は1：1程度になるようにする
5. 肉はさまざまな種類を摂取し、かたよらないようにする
6. 牛乳は毎日200ml以上飲むようにする
7. 野菜は緑黄色野菜や根菜類など豊富な種類を毎日食べる
8. 食欲がないときはおかずを先に食べ、ご飯は残す
9. 食材の調理法や保存法に習熟する
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
11. 調味料をじょうずに使いおいしく食べる
12. 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
13. 会食の機会を豊富につくる
14. かむ力を維持するために義歯は定期的に点検を受ける
15. 健康情報を積極的に取り入れる

(熊谷修, 東京都老人総合研究所)

出典: 熊谷修, 他, 日本公衆衛生雑誌, 46, 1003-1012, 1999.

Kumagai S, et al. *Geriatrics & Gerontology International*, 3, s21-s26, 2003.

「いつまでも元気」カレンダー 月

運動、食生活、趣味・社会活動を記録しましょう。

日	時 間	種 類	内 容
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		
	分		

一週間メニュー

	朝食	昼食	夕食
月	<p>パン ソーセージとほうれんそうのソテー／ポターージュ／バター</p> <p>ご飯 焼き鮭／ほうれんそうのごまあえ／じゃがいもと油揚げのみそ汁</p>	<p>ご飯 さばのみそ煮 野菜炒め 大豆とひじきの煮もの かぶとわかめのみそ汁</p>	<p>ご飯 肉だんごと白菜の煮込み せん切り野菜の中華サラダ 卵スープ</p>
火	<p>パン オムレツ／野菜と豆腐のスープ／バター</p> <p>ご飯 卵焼き／ちくわと切り干し大根と油揚げの煮もの／豆腐のみそ汁</p>	<p>豚肉と野菜入り焼きそば 大根とにんじんのサラダ ヨーグルト スープ</p>	<p>ご飯 かじきの照り焼き ポテトサラダ かぶのそぼろあん 青菜の吸いもの</p>
水	<p>パン ハム／キャベツのソテー／目玉焼き／わかめとキャベツのスープ／バター</p> <p>ご飯 納豆／卵／きんぴらごぼう／わかめとキャベツのみそ汁</p>	<p>チキンカレー ブロッコリーとトマトのサラダ 牛乳ゼリー 野菜スープ</p>	<p>ご飯 さばの塩焼き いり鶏 青菜のおひたし 豆腐のみそ汁</p>
木	<p>パン 蒸し鶏と野菜のサラダ／かぼちゃのポターージュ／バター</p> <p>ご飯 蒸し鶏と野菜のごまだれ／かぼちゃの煮もの／ふとわかめのみそ汁</p>	<p>五目チャーハン ごぼうとれんこんの炒め煮 かぶのサラダ 野菜スープ</p>	<p>鍋焼きうどん 天ぷら かぶの塩もみ</p>
金	<p>パン キャベツとソーセージの蒸し煮／卵のスープ／バター</p> <p>ご飯 あじの開き／キャベツのごまあえ／にらと卵のみそ汁</p>	<p>五目炊き込みご飯 大根とがんもの煮もの 白あえ しめじとねぎの吸いもの</p>	<p>ご飯 豚ヒレカツキャベツトマト添え さつまいものレモン煮 野菜のみそ汁</p>
土	<p>パン スクランブルエッグ／野菜のソテー／キャベツのスープ／バター</p> <p>ご飯 トマトと卵の炒めもの／ピーマンのきんぴら風／キャベツのみそ汁</p>	<p>牛丼 かぶときゅうりの即席漬け わかめのスープ</p>	<p>ご飯 肉だんごとほうれん草の甘酢あん なすのレンジ蒸しサラダ 豆腐のスープ</p>
日	<p>パン ゆで卵とじゃがいものサラダ／ベーコンとキャベツのスープ／バター</p> <p>ご飯 薬ごもり卵／切り昆布の煮もの／じゃがいもとねぎのみそ汁</p>	<p>スパゲッティミートソース グリーンサラダ 豆腐とわかめのスープ フルーツ</p>	<p>ご飯 さしみ 五目ひじき じゃがいものそぼろ煮 しいたけとみつばの吸いもの</p>

レシビ

【食べやすい肉のおかず】

ゆで豚のサラダ

【材料（2人分）】

豚ももしゃぶしゃぶ用肉100g トマト小1個 きゅうり1本
ドレッシング（サラダ油小さじ2、酢小さじ2、レモン汁小さじ2、塩・こしょう各少々）

【作り方】

1. トマト、きゅうりを角切りにする。
2. 豚肉を熱湯に1枚ずつ広げながら入れ、色が変わったなら氷水にとって冷やし、ざるにあげて水気をきる。
3. ドレッシングの材料を合わせてトマト、きゅうり、豚肉を混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

※ドレッシングは市販品でもよい。ポン酢じょうゆでもおいしい。野菜は、ほかに、薄切りにした玉ねぎ、ゆでたブロッコリーやアスパラガスなど、サラダにしておいしい野菜なら何でもよい。

ひと口ステーキ

【材料（2人分）】

牛ヒレステーキ用肉100g にんにく1かけ きのこ（しいたけ、まいたけ、しめじ、マッシュルームなどから2～3種類を取り合わせる）100g しょうゆ小さじ2 サラダ油小さじ1
バター小さじ2 塩・こしょう各少々

【作り方】

1. にんにくは薄皮をむいて薄切りにし、きのこは洗わないで石づきをとり、食べやすい大きさにする。牛肉は塩、こしょうをふる。
2. フライパンをよく熱してサラダ油を入れ、にんにくを入れて香りが出たら牛肉を入れて好みの焼き加減に火を通し、しょうゆをジャッとまわしかけて取り出し、ひと口大に切って器に盛る。
3. 続けてフライパンにバターを溶かし、きのこを炒めて塩、こしょうで味を調え、ステーキに添える。

※大根おろしを添えるとさらにさっぱりして食べやすい。

レシピ

【電子レンジで簡単、1度作れば2～3回使える】

蒸し鶏

【材料（作りやすい分量で）】

鶏むね肉（またはもも肉）1枚 酒大さじ1 塩少々

【作り方】

1. 鶏肉は黄色い脂肪を取り除いてフォークなどで刺して穴をあけ、耐熱容器に入れて酒、塩をふり、ラップをする。
ラップに竹串などで刺して数カ所穴をあけ、電子レンジで3～4分加熱する。
2. 手でさわれるぐらいに冷めたら取り出して手で細く裂き、保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。

※サラダやあえもの、炒めものや汁ものに便利に使える。3～4日もつが、それ以上保存したいときは、ラップに包んでポリ袋に入れ、冷凍すれば、約1カ月もつ。

チキンサラダ

【材料（2人分）】

蒸し鶏1/3枚分 きゅうり1本 マヨネーズ大さじ2 練りわさび適量

【作り方】

1. きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
2. マヨネーズ、練りわさびを混ぜて蒸し鶏ときゅうりをあえる。

鶏とキャベツのあえもの

【材料（2人分）】

蒸し鶏1/3枚分 キャベツ1～2枚 もやし50g
ごまマヨネーズ（マヨネーズ大さじ1、すりごままたは練りごま小さじ2）

【作り方】

1. キャベツはせん切りにし、もやしは洗って耐熱容器に広げ、ラップをして電子レンジで約2分加熱する。
2. 取り出して蒸し鶏とともに器に盛り、ごまマヨネーズをかける。

※市販のごまだれでもよい。

介護予防状態改善評価指標作成委員会メンバー

(50音順・敬称略)

青山 幹子	東京都板橋区特別職員
大淵 修一	東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室長
熊谷 修	東京都老人総合研究所地域保健研究グループ研究員
鈴木 隆雄	東京都老人総合研究所副所長
辻 一郎	東北大学大学院医科学専攻社会医学講座公衆衛生学分野教授
古名 丈人	東京都老人総合研究所疫学・福祉・政策研究グループ研究員
山本 美喜子	愛知県高浜市職員

※ 事務局 菅原 弘子 地域ケア政策ネットワーク事務局長

※ オブザーバー 厚生労働省老健局計画課

低栄養予防ハンドブック

●高齢者の介護予防に関わる人のために●

平成16年2月発行

監修
熊谷 修

編集・製作協力
有限会社シノワ

印刷
誠晃印刷株式会社

企画・発行

特定非営利活動法人 地域ケア政策ネットワーク

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町2-7-15 近代科学社ビル4階

TEL 03(3266)1651 FAX 03(3266)1670

c2p@network.email.ne.jp

<http://www.jichitai-unit.ne.jp/network/index.html>

低栄養予防ハンドブック

●高齢者の介護予防に関わる人のために●

2004.2

監 修

東京都老人総合研究所 熊谷 修

企画・発行



特定非営利活動法人

地域ケア政策ネットワーク

〒162-0843

東京都新宿区市谷田町2-7-15 近代科学社ビル4階

TEL 03(3266)1651 FAX 03(3266)1670

<http://www.jichitai-unit.ne.jp>