

高齢者の体の変化と 食事の注意点

健康バンザイ！いなぎ講座
平成28年12月21日（水）

株式会社クリニコ
立原 泰葉

健康に食べていますか？簡単チェック！

●食品の多様性チェック●

昨日は何を食べましたか？食べたものに○印をつけましょう。

肉 		緑黄色野菜 	
魚介類 		いも類 	
卵 		海藻 	
豆腐・納豆などの大豆製品 		果物 	
牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品 		油・バター・マヨネーズ 	

【参考】東京都老人総合研究所HPより

○は何個つきましたか？

○を1点として、計算してみましょう！

■合計■

点



■結果■

9～10点

多くの食品が摂れていて良いですね！これからも続けましょう。

4～8点

あと一歩！明日はより多くの食品が摂れるとさらにいいですね。

1～3点

多くの食品を摂れるよう、1種類ずつ増やしていきましょう！

もちろん、ご飯・パン・麺なども忘れずに。



多くの種類の食品を摂取することは、老化のスピードを遅らせるのに重要であると言われています。
このチェックシートの点数を参考にして、多くの種類の食品から栄養を摂ることを心がけましょう。

注目

意識したい2つの栄養



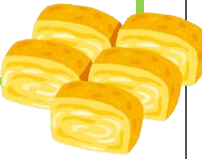
エネルギー

体を動かす燃料です。不足するとたんぱく質をエネルギー源にするので、体をつくる材料が不足してしまいます。



たんぱく質

筋肉や骨、内臓、血液など体をつくる材料になります。不足すると貧血や脳出血、肺炎、骨折にもつながります。



? 1日に必要なエネルギー・たんぱく質量は？

70歳以上	男性	女性
エネルギー	1,850kcal	1,500kcal
たんぱく質	60g	50g

1日に必要な栄養をしっかりと摂るには、何をどれ位食べればいいのかかな……？



※日本人の食事摂取基準(2015年版)より。
エネルギーは1日の多くを座って過ごされている方の必要量

多様性チェックシートで見えてみると・・・

肉 		緑黄色野菜 	
魚介類 		いも類 	
卵 		海藻 	
豆腐・納豆などの大豆製品 		果物 	
牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品 		油・バター・マヨネーズ 	

主にたんぱく質

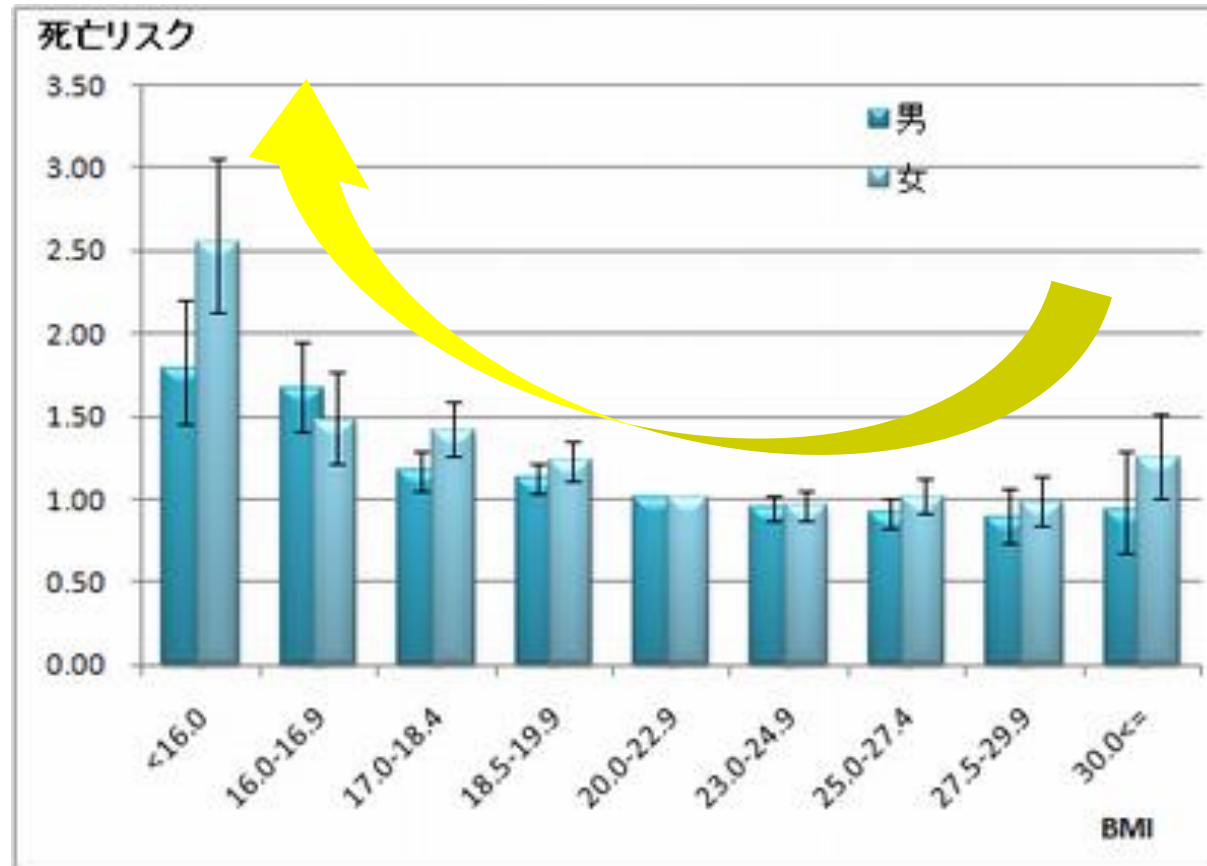
主にエネルギー

【参考】東京都老人総合研究所HPより

もちろん、ご飯・パン・麺なども忘れずに。



体重 (BMI) と死亡のリスク



$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

例) 170cm、65kgの方の場合 ▶ $65 \text{ (kg)} \div (1.7 \text{ (m)} \times 1.7 \text{ (m)}) = 22.5$

生活習慣病などの疾病にかかる可能性が低く、
健康を維持するには、**BMI=22がもっとも理想**とされています。

参考)BMI早見表

身長 (cm) 体重 (kg)	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
30	17.8	16.5	15.3	14.3	13.3	12.5	11.7	11.0	10.4	9.8	9.3
35	20.7	19.2	17.9	16.6	15.6	14.6	13.7	12.9	12.1	11.4	10.8
40	23.7	21.9	20.4	19.0	17.8	16.6	15.6	14.7	13.8	13.1	12.3
45	26.6	24.7	23.0	21.4	20.0	18.7	17.6	16.5	15.6	14.7	13.9
50	29.6	27.4	25.5	23.8	22.2	20.8	19.5	18.4	17.3	16.3	15.4
55	32.5	30.2	28.1	26.2	24.4	22.9	21.5	20.2	19.0	18.0	17.0
60	35.5	32.9	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8	19.6	18.5
65	38.5	35.7	33.2	30.9	28.9	27.1	25.4	23.9	22.5	21.2	20.1
70	41.4	38.4	35.7	33.3	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.9	21.6
75	44.4	41.2	38.3	35.7	33.3	31.2	29.3	27.5	26.0	24.5	23.1
80	47.3	43.9	40.8	38.0	35.6	33.3	31.3	29.4	27.7	26.1	24.7
85	50.3	46.6	43.4	40.4	37.8	35.4	33.2	31.2	29.4	27.8	26.2

エネルギー1400kcal・たんぱく質60gの食事例

朝食



献立

- ・ピザトースト
- ・ベーコン
- ・ツナサラダ
- ・牛乳

【栄養組成】

エネルギー 約370kcal
たんぱく質 17g

昼食



献立

- ・けんちんうどん
- ・厚焼き卵
- ・鶏大根

【栄養組成】

エネルギー 約400kcal
たんぱく質 19g

夕食



献立

- ・ご飯
- ・豚汁
- ・焼鮭
- ・高野豆腐の煮物
- ・金時豆

【栄養組成】

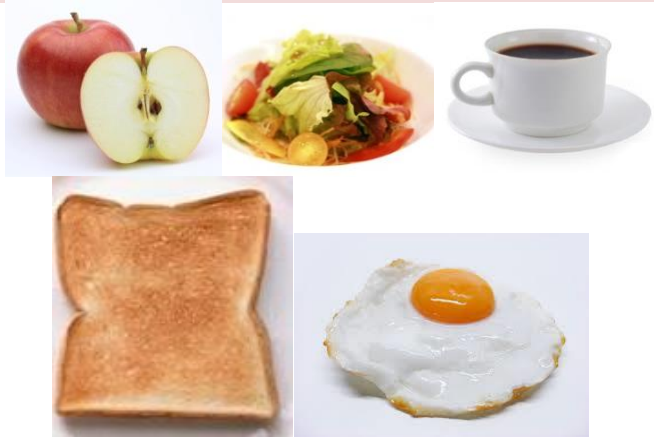
エネルギー 約650kcal
たんぱく質 26g

【栄養組成】(1日合計)

エネルギー 1430kcal ・ たんぱく質 62g

エネルギー1700kcal・たんぱく質60gの食事例

朝食



献立

- ・トースト(+バター)
- ・目玉焼き
- ・野菜サラダ
- ・りんご1/2個
- ・コーヒー(ブラック)

【栄養組成】

エネルギー 約500kcal
たんぱく質 約13g

昼食



献立

- ・ご飯
- ・鶏肉とチーズのさっぱり炒め
- ・モロヘイヤとキャベツのおかか和え
- ・なめこと油揚げの味噌汁

【栄養組成】

エネルギー 約500kcal
たんぱく質 約26g

夕食



献立

- ・ご飯
- ・鮭の南蛮漬け
- ・麩とあおさの味噌汁
- ・小松菜としめじの煮浸し
- ・オレンジゼリー

【栄養組成】

エネルギー 約720kcal
たんぱく質 約25g

【栄養組成】(1日合計)

エネルギー 1720kcal ・ たんぱく質 64g

エネルギー1800kcal・たんぱく60gの食事例

朝食



献立

- ・チーズとハムと卵のトースト
- ・ヨーグルト
- ・りんご1/2個
- ・コーヒー(ブラック)

【栄養組成】

エネルギー 約465kcal
たんぱく質 約22g

昼食



献立

- ・肉野菜焼うどん
- ・かぼちゃとピーマンの粉チーズソテー
- ・牛乳

【栄養組成】

エネルギー 約650kcal
たんぱく質 約20g

夕食



献立

- ・ご飯
- ・鮭の南蛮漬け
- ・麩とあおさの味噌汁
- ・小松菜としめじの煮浸し
- ・オレンジゼリー

【栄養組成】

エネルギー 約720kcal
たんぱく質 約25g

【栄養組成】(1日合計)

エネルギー 1835kcal ・ たんぱく質 67g

参考)標準体重から必要なカロリー求める方法

1日に必要なエネルギー量 =

標準体重(kg) × 活動別・標準体重1kg当たりの一日に必要なエネルギー(kcal)

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

活動別・標準体重1kg当たりの1日に必要なエネルギー(kcal)

- ・軽い労作(デスクワークや軽い家事など) 25~30kcal
- ・普通の労作(立ち仕事の多い) 30~35kcal
- ・重い労作(力仕事が多い) 35~ kcal



例) 身長160cm、普段は軽い労作が主な場合...

まずは、標準体重を求めましょう → $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 = 56.3$ (約56kg)

続いて、活動量に応じて必要なカロリーをかけます → $56(kg) \times 25(kcal) = \underline{1400kcal}$



☆クイズ☆
カロリーが多いのはどっち？



ごはん1杯:150g(普通茶碗)



食パン1枚(6枚切り)



☆クイズ☆



カロリーが多いのはどっち？



ごはん1杯:150g(普通茶碗)

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g
塩分	0g

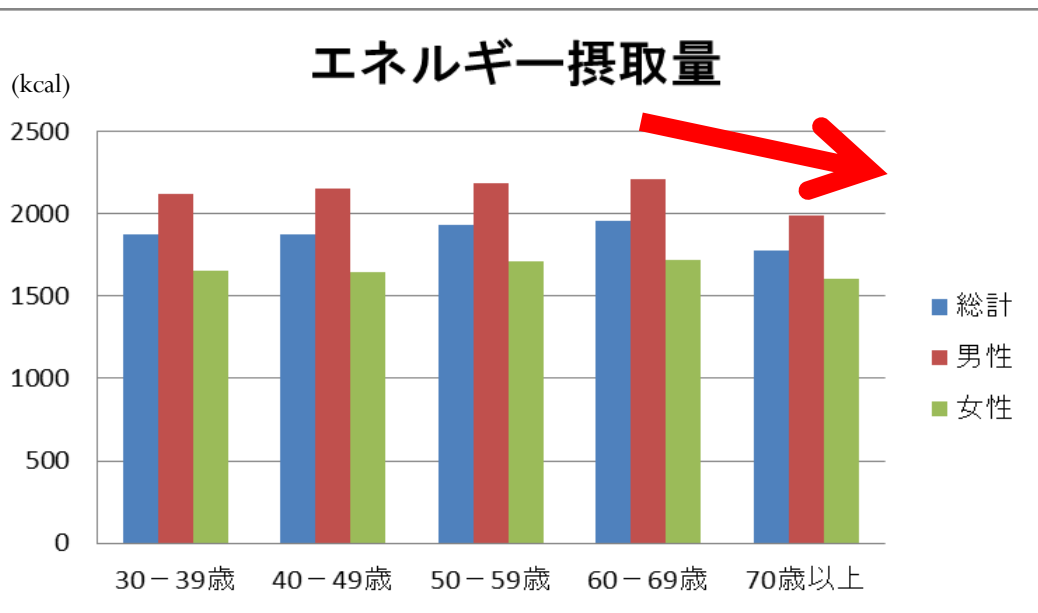


食パン1枚(6枚切り)

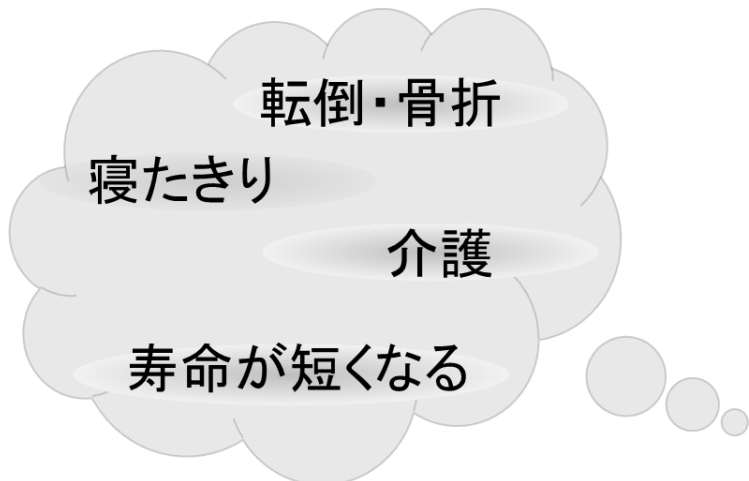
エネルギー	158kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	2.6g
塩分	0.8g



加齢に伴い特に減少傾向なのは…



平成26年「国民健康・栄養調査」より



食生活における加齢による身体の変化



- 食欲がなくなる
- かむ力が弱くなる
- 飲み込む力が弱くなる
- 唾液が少なくなる
- 消化液が少なくなる
- 腸の働きが鈍くなる
- 便秘気味になる
- 味が分かりにくくなる
- 好きなものが変わる



食欲不振、食事(栄養)摂取量の減少、
消化・吸収能力の低下 など



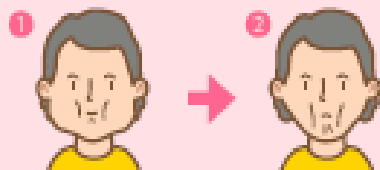
栄養のバランスが崩れる

食べる準備はできていますか？

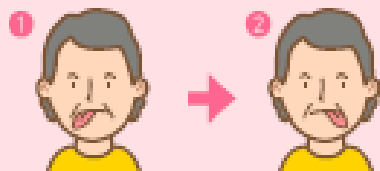
お口の体操



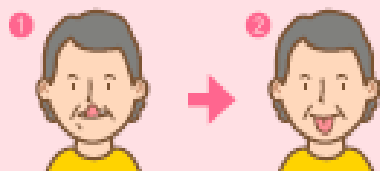
- ①大きく口を開け「あ〜」
 - ②いっぱい引いて「い〜」
 - ③口をすぼめて「う〜」
- ※10回繰り返す



- ①ほっぺたを膨らませる
 - ②ほっぺたをくぼませる
- ※10回繰り返す



- ①舌を右斜め下にグッと
 - ②舌を左斜め下にグッと
- ※10回繰り返す



- ①舌を真上にグッと
 - ②舌を真下にグッと
- ※10回繰り返す



加齢による筋力の低下は、手足だけでなく口にも起こります。

できるだけ大きく動かしましょう！

舌の筋力アップエクササイズ



- ①スプーン、指などで舌を抑える
 - ②それに抵抗するように（舌を口腔の上に押し付けるように）舌を上を持ち上げる。
- ※グッと10回繰り返す

ズバリ！
何を食べたら健康になれる??

シニア期の栄養目標

「身体機能を低下させない」

身体機能の低下を予防し、健康な生活を送るためには・・・

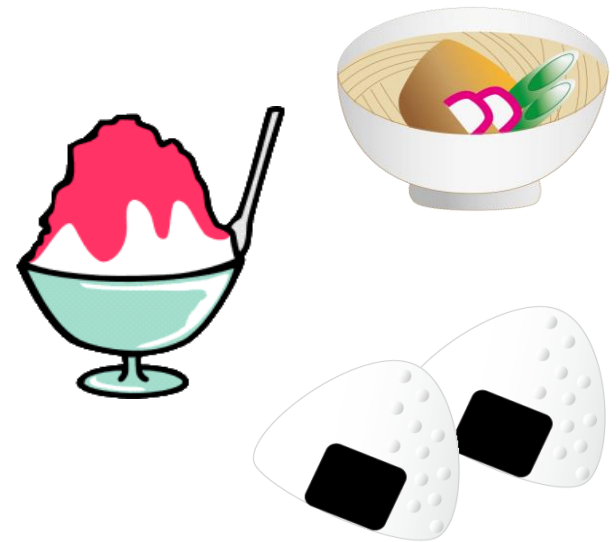
- ・栄養バランスのとれた食生活で低栄養を防ぐ
- ・適度な運動や休養による体力の維持
- ・生きがいや楽しみを感じながら日々の生活を送ること

たんぱく質不足が注目されています

朝日新聞夕刊 2013年7月29日

新型栄養失調とは・・・

たんぱく質などが不足している状態



体とこころの通信簿

新型栄養失調

たんぱく質不足すると貧血も



ネラル、ビタミンなどが不足している状態。戦後の食糧難の時代と違い、好きな時に、好きなだけ、好きなものを食べられる飽食の時代の偏食がもたらした現代版の栄養失調という考え方だ。



猛暑続きで、食欲もないし、集中力も途切れがち……。すでに夏バテだという方はいませんか。もしかしら、その夏バテは「新型栄養失調」の状態なのかも知れません。

例えば夏。汗を多くかくと体内のミネラルも一緒に流れ出る。食事はさっぱりとした麺だけで済ませたり、水菓子や食事代わりになりがちになる。すると、ただでさえ暑い消費されやすいたんぱく質やミネラル、ビタミンが不足し、疲れやすく、活動意欲が鈍っていく。この負のスパイラルに陥る

と、新型栄養失調になってしま

う。

症状は栄養素不足が複合して起

きるが、NIT西日本東海病院

(名古屋市中)の倉知美幸・総合健

診センター長は「最も大切なのは、

たんぱく質です」。筋肉や血液、

骨、臓器などをつくる材料になる

ため、不足すると貧血や脳出血、

肺炎、骨折などにつながる。

たんぱく質を多くとるには肉類

が効果的だ。牛肉は、不足すると

味覚障害を引き起こす亜鉛も同時

にとれる。豚肉は汗と一緒に流れ

やすいビタミンB1が豊富で、鶏

肉は抗酸化作用も期待できる。

ヘルシー志向で肉類を敬遠する

人は新型栄養失調に陥りやすい。

お年寄りのダイエット中の若い女

性、メタボが気がかりな40〜50代

の男性に見られるという。

新型栄養失調の指標のひとつ

は、血液中にあるたんぱく質の一

種「アルブミン」の量。一般的な

血液検査で測ることができ、倉

知さんによると、理想は1リットルあたり4.3g以上。下回っている場合は、低栄養状態の可能性がある。

もしかして、新型栄養失調？

- ① 風邪をひきやすい
- ② めまい、息切れ、立ちくらみなどの貧血症状がある
- ③ 口内炎がでやすい
- ④ 気持ちが沈みがちで、イライラしやすい
- ⑤ 食べ物の好みが変わったり、味が分かりにくくなったりする
- ⑥ 肉類はあまり食べない
- ⑦ 油を抜いたり、極力使わないようにしている
- ⑧ 好きなメニューを何日も続けて食べる
- ⑨ インスタント食品をよく食べ、清涼飲料水をよくのむ

新型栄養失調の診断



①〜⑤のような症状が多いほど、新型栄養失調が疑われます。主に①、②はたんぱく質、鉄、③はビタミン、④、⑤は亜鉛などのミネラル不足でよくみられます。⑥〜⑧は食生活チェックで、多く当てはまる人ほど要注意。⑥、⑦はメタボなどを気にしてダイエット中の人にみられます。油はビタミン類の吸収に欠かせません。⑧、⑨では栄養が偏ってしまいます。汗を多くかく夏場はミネラル不足にもなりがちです。バランスよく食べるよう心がけましょう。酢や香辛料、適度なアルコールは食欲増進に効果的です

予防は生活の改善が一番だ。健康レシピ本などの著書も多い本多京子さんは、医学博士で管理栄養士。いろいろな栄養素がとれるよう、「基本は「汁三菜」という。たんぱく質も牛、豚、鶏を日替わりで食べたり、マグロなどの魚や乳製品、大豆からとったりしてバランスを考える。酢やハーブ、スパイスなどを使って食欲を増進させる工夫もあっていい。

もっとも、朝食はトーストにゆで卵、飲み物といった人も少なくない。そんなときにお勧めなのは果物のキウイ。1個(100g)で、ミカン2個分以上のビタミンC、バナナ2本の食物繊維がとれるという。野菜なら色が濃いもの。特に緑のモロヘイヤやブロッコリーは栄養価が高い」と本多さん。上手に食べて、暑い夏をのり切ろう。

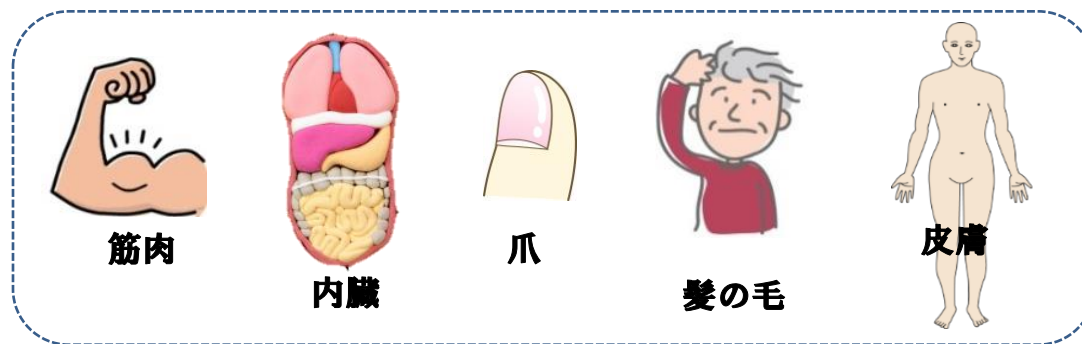
(藤島真人)

相談

農林水産省のサイトにある「必要な食品成分」には性別・年齢ごとの1日量が分かって参考になっている。本多さんは食品メーカーのサイト (<http://www.fujicco.co.jp/ichijyusansai>) で、栄養バランスを考えたお手軽な献立レシピを毎週更新している。

? たんぱく質って??

- ・体を作る主要な成分
- ・体の機能を調節する酵素やホルモンの材料
- ・エネルギー源



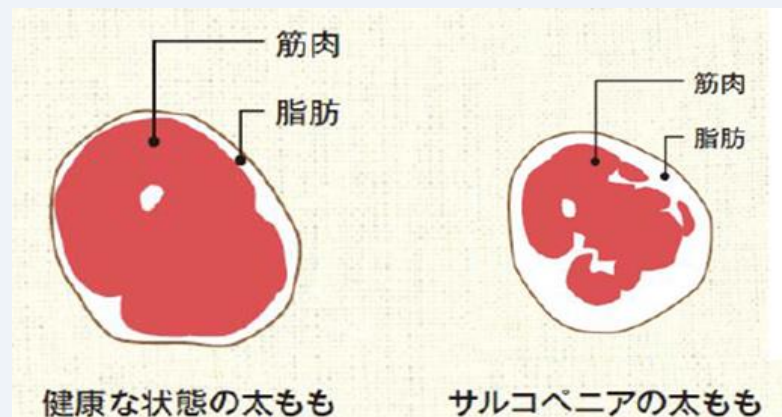
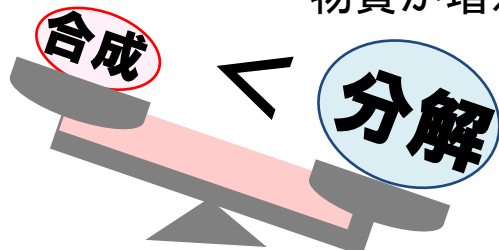
注目

【サルコペニアについて】

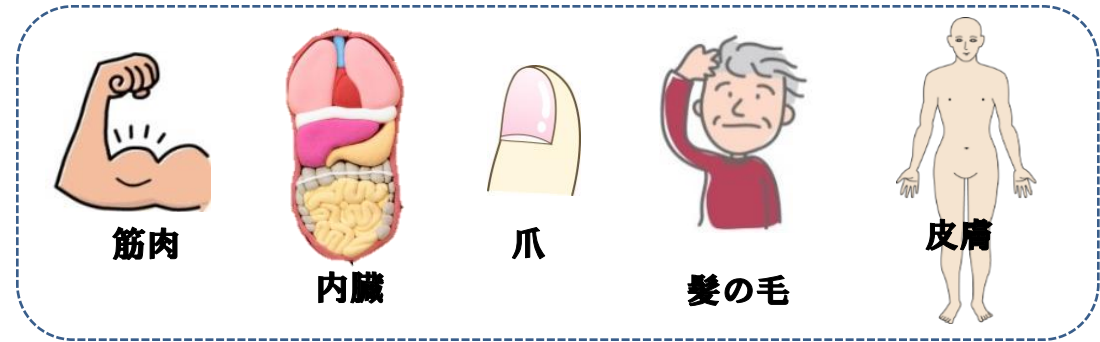
加齢や、食事からのたんぱく質摂取不足、運動不足などによる筋肉量の減少

筋肉が作られにくい
体内環境

筋肉を分解する
物質が増えやすい



? たんぱく質が不足すると...



【症状】

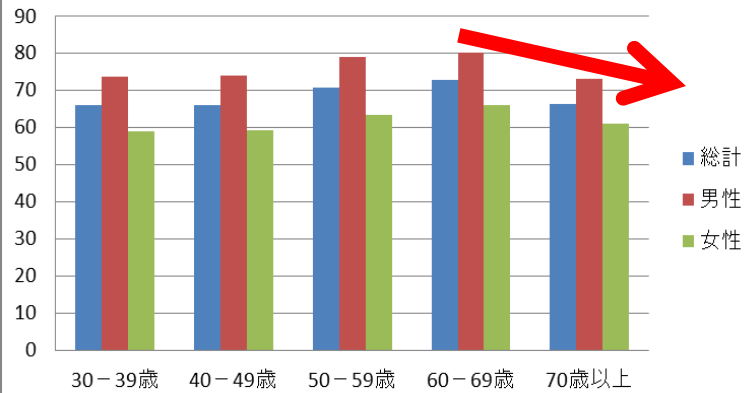
- ・爪が薄かったりすぐ割れてしまう
- ・髪の毛にコシがなくなる
- ・貧血
- ・免疫力低下（風邪などをひきやすい、治りにくい）
- ・疲れやすい
- ・むくみがある
- ・体力や思考力が低下する
- ・筋肉が衰えるなど

身体全体の機能が低下する

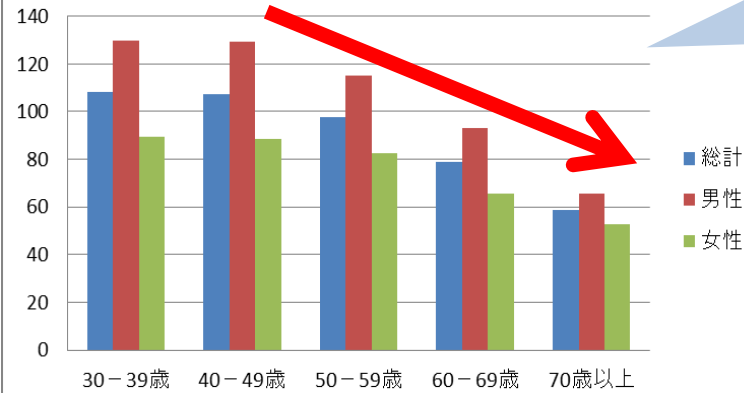
たんぱく質が不足しがちになる理由

《 たんぱく質摂取量の変化 》

たんぱく質摂取量

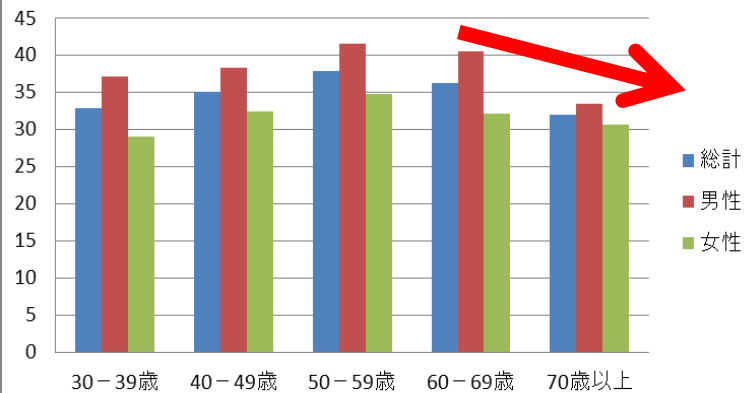


肉類摂取量

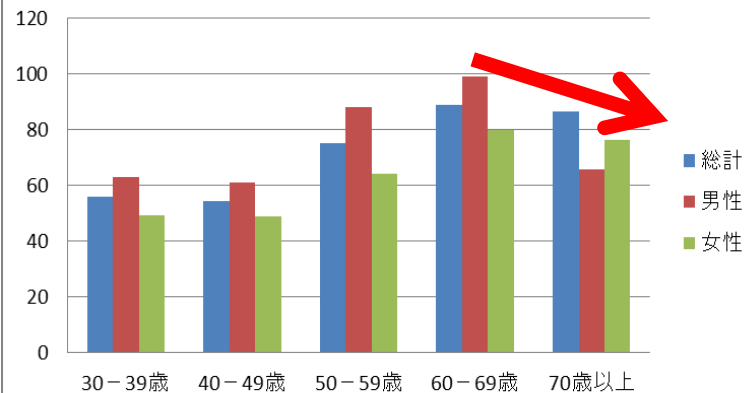


特にお肉の摂取量が減少傾向

卵類摂取量

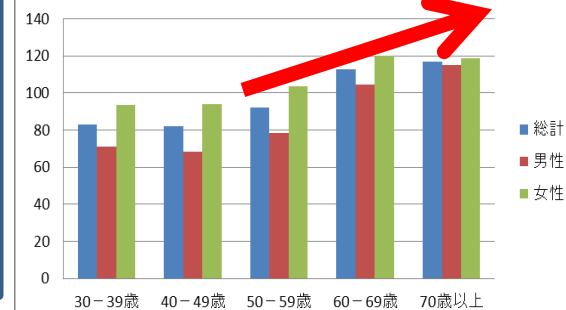


魚介類摂取量



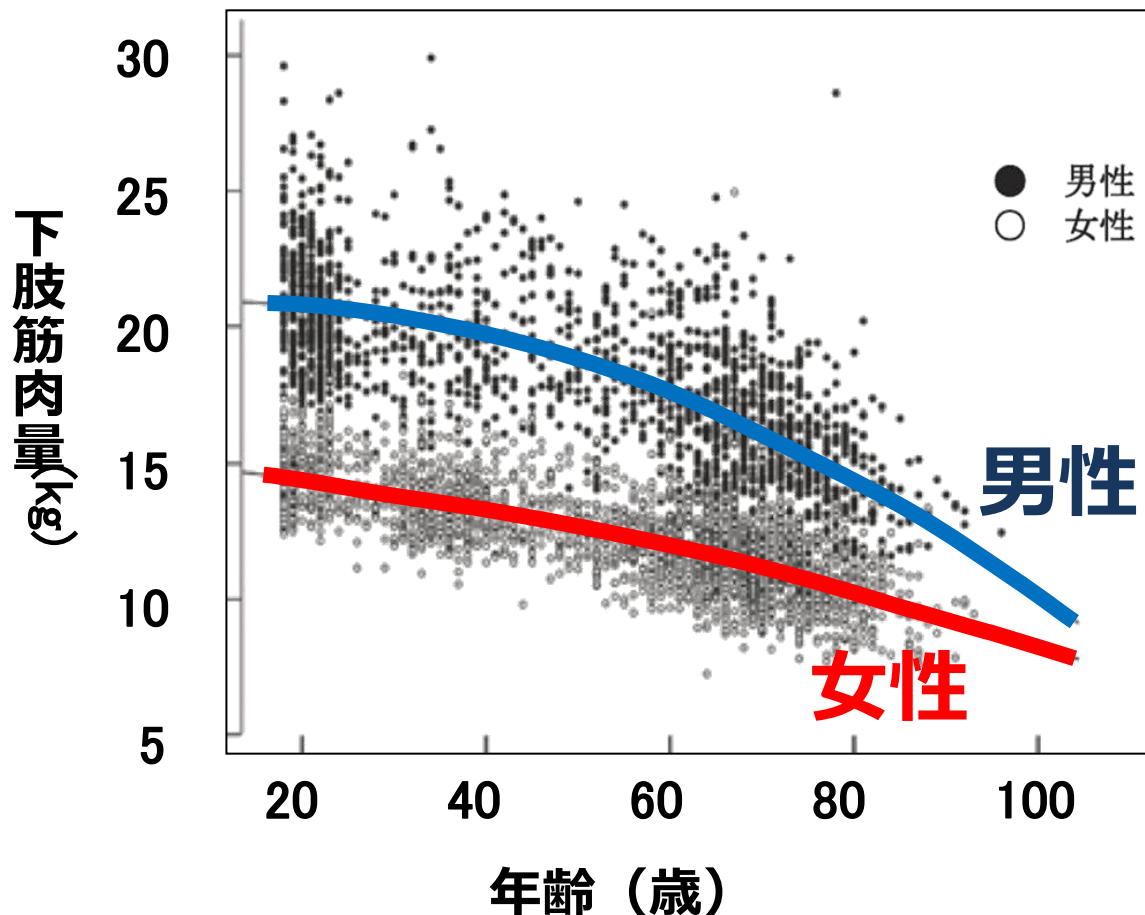
乳製品の摂取は増加傾向！

乳類摂取量



たんぱく質が不足しがちになる理由

《 加齢による筋肉量の変化 》



30歳代から筋肉の減少が始まる
特に、大腿部が減少しやすい

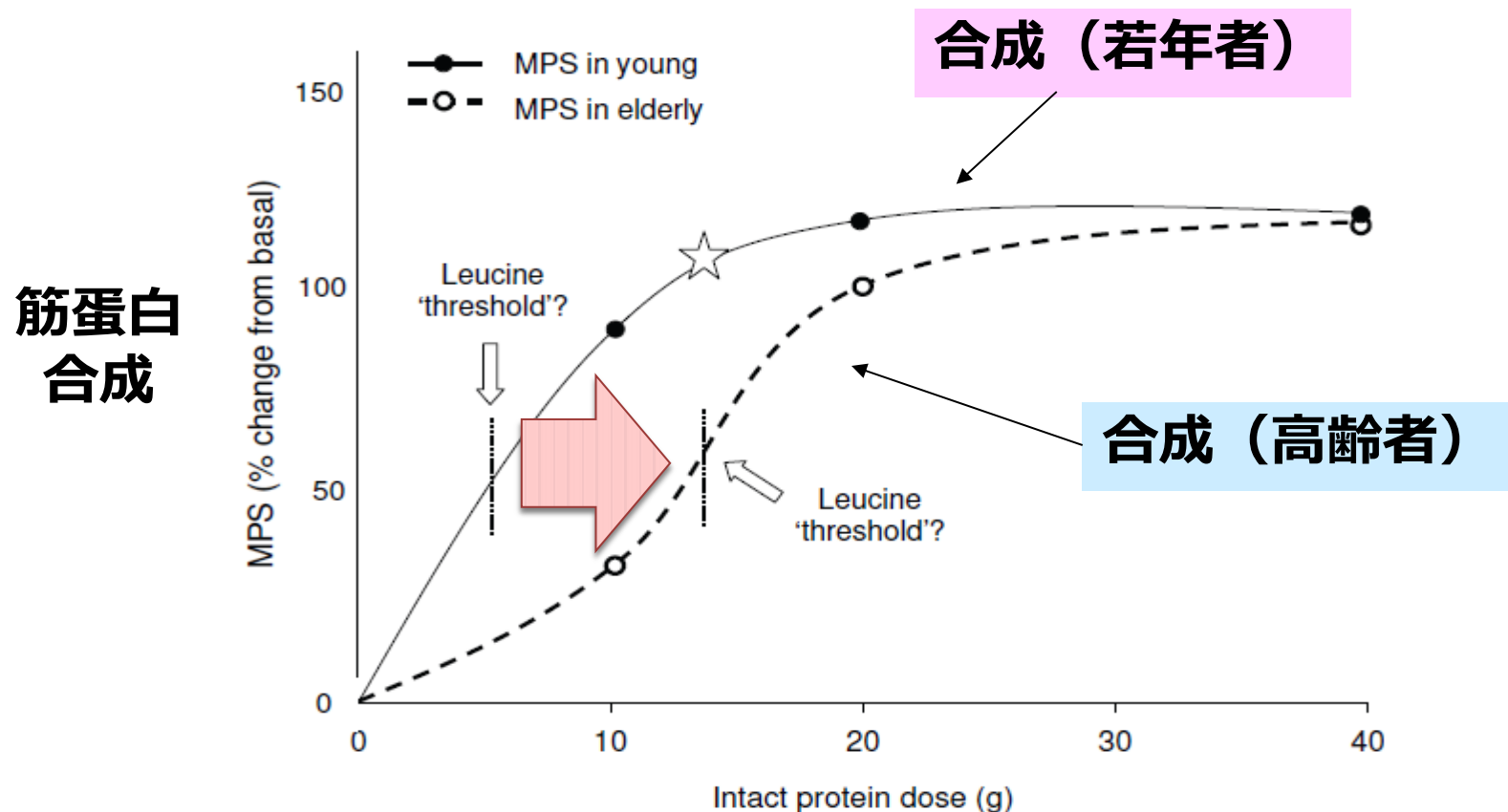
20歳→80歳の筋量減少率

男性：30.9%

女性：28.5%

たんぱく質が不足しがちになる理由

《 たんぱく質合成量の変化 》



Breen and Philips. *Nutrition & Metabolism* 2011, 8:68

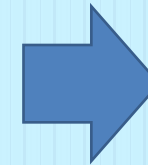
若年者と比べ、高齢者では少量摂取時のたんぱく質合成量が少ないため、**高齢者は多くのたんぱく質**を摂取しなければならない

たんぱく質が不足しがちになる理由

たんぱく質必要量 (g/kg/日) の例*

- 成人 : 0.8~1.0
- 高齢者 : 1.0~1.2
- リハ患者 : 1.2~1.5以上

高齢者では、
**筋たんぱく質の
合成作用が鈍い**



高齢者は、
成人と比較し、
必要量は多い

※ 疾患を有する高齢者もたんぱく質必要量は多い(1.2~1.5g/kg/日)

出典:若林秀隆 リハビリテーション栄養ポケットガイド

《日本人の食事摂取基準2015年版》

成人

- 推定平均必要量(g/kg/日)=0.72
- 推奨量(g/kg/日) = $0.72 \times 1.25 = 0.90$

高齢者

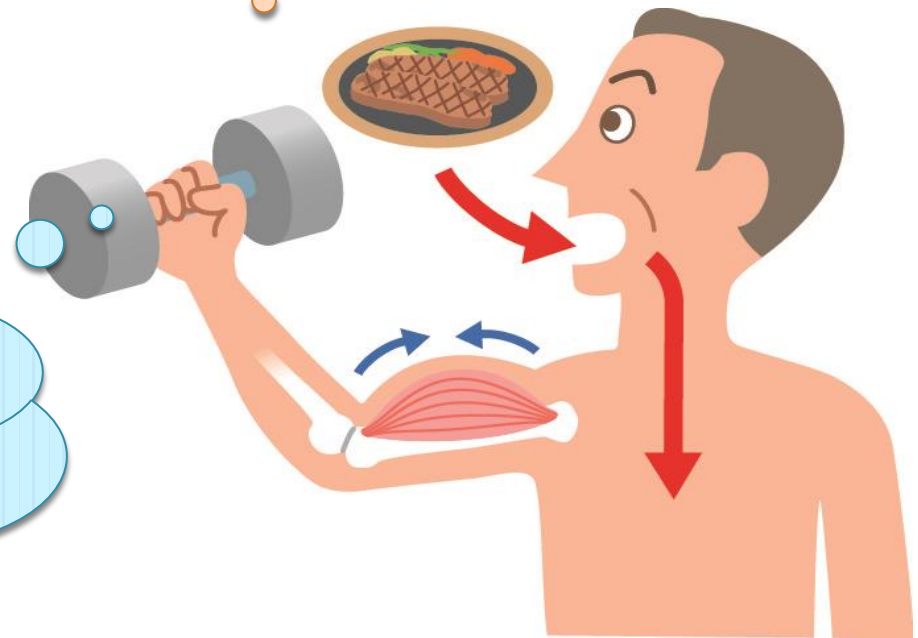
- 推定平均必要量(g/kg/日)=0.85
- 推奨量(g/kg/日) = $0.85 \times 1.25 = 1.06$

「たんぱく質」摂取について

たんぱく質の摂取により、
筋たんぱくの合成が
活性化される
(筋たんぱく材料にもなる)

たんぱく質摂取量以外に、
摂取タイミングにより
効率アップを図れる可能性
がある

運動後（直後～1時間）に、
筋たんぱくの合成が
活性化される



? サルコペニアは予防できる??

適度な運動と食事によるたんぱく質摂取によって、筋肉量が増加が期待できると言われています。



運動



食事



POINT

たえず作り変えられるため、不足しないように食事から補給することが必要です！

? サルコペニア予防のための栄養

サルコペニア対策として特に重要なのは…

たんぱく質

・

ビタミンD

※ただし、医師により食事摂取制限等を指示されている方は、たくさん食べることが逆にデメリットになる場合もありますので、主治医とよく相談のうえ、日々の献立を考えましょう。

たんぱく質の多い食品

肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品



★食事改善クイズ（主食）★

たんぱく質の多い料理になる‘ひと工夫’を考えよう！



ごはん



食パン



たんぱく質を多く摂るために、どんな工夫があるのかなあ～

ご提案



ごはん(1膳)

エネルギー: 269kcal

たんぱく質: 4.0g



トースト(6枚切1枚)

エネルギー: 158kcal

たんぱく質: 5.6g

プラス食材

食材

たんぱく質量

- | | | |
|---------------------|------|--|
| ➤ 納豆(1パック) | 7.4g | |
| ➤ 卵(1個) | 6.2g | |
| ➤ しらす干し(大さじ2杯) | 2.3g | |
| ➤ 明太子(1切) | 2.1g | |
| ➤ 鮭フレーク(大さじ1杯) | 1.6g | |
| ➤ おかか(鰹節1パック) | 1.5g | |
| ➤ のりの佃煮(小さじ1杯) | 1.0g | |
| ➤ とろろ昆布(小さじ1杯) | 0.7g | |
| ➤ 高菜(1枚:おにぎりが巻ける程度) | 0.4g | |
| ➤ 焼のり(1枚) | 0.4g | |

塩分
注意

プラス食材

食材

たんぱく質量

- | | | |
|-----------------|------|--|
| ➤ 卵(1個) | 6.2g | |
| ➤ シーチキン(大さじ2) | 5.3g | |
| ➤ スライスチーズ(1枚) | 4.1g | |
| ➤ 竹輪(1本) | 3.7g | |
| ➤ きなこ(大さじ1杯) | 2.5g | |
| ➤ ハム(1枚) | 2.5g | |
| ➤ ベーコン(1枚) | 2.2g | |
| ➤ あずき(大さじ2杯) | 1.9g | |
| ➤ クリームチーズ(大さじ1) | 1.6g | |



- | | |
|--------------------|------|
| ➤ 豆乳(コップ1杯) | 7.2g |
| ➤ 牛乳(コップ1杯) | 6.6g |
| ➤ 市販のコーヒー牛乳(コップ1杯) | 2.1g |

★食事改善クイズ（副菜）★

たんぱく質の多い料理になる‘ひと工夫’を考えよう！



ねぎとわかめのみそ汁



ほうれん草のお浸し



たんぱく質を多く摂るために、どんな工夫があるのかなあ～

ご提案



ねぎとわかめのみそ汁

エネルギー: 21kcal

たんぱく質: 1.6g



+豆腐

エネルギー: 43kcal

たんぱく質: 3.6g



ほうれん草のお浸し

エネルギー: 32kcal

たんぱく質: 1.65g



+しらす干し(大さじ1杯)

エネルギー: 42kcal

たんぱく質: 3.68g

+ プラス食材 +

- 油揚げ
- 根菜類と肉(けんちん汁風)
- 卵
- 厚揚げ
- 納豆
- さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ
- いわしのつみれ
- 魚介類(かに、ぶり、貝など)

など

+ プラス食材 +

- 油揚げ・厚揚げ
- シーチキン
- 細かく切った肉
- しらす干し
- モッツアレラチーズ
- 海鮮類
- ごま
- 鰹節

など

★食事改善クイズ(おやつ)★

たんぱく質が多いのはどちらでしょう？



みたらし団子(1本 60g)

VS



カステラ(1切れ 50g)

★食事改善クイズ(おやつ)★

たんぱく質が多いのはどちらでしょう？



VS



みたらし団子(1本 60g)

カステラ(1切れ 50g)

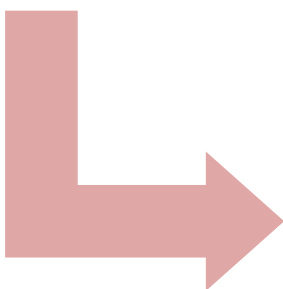
エネルギー 105kcal
たんぱく質 1.4g

エネルギー 147kcal
たんぱく質 3.2g

たんぱく質が豊富な卵、豆類、乳製品のおやつを!

例) ある日のおやつ

せんべい



卵



プリン1カップ:約110g
(たんぱく質:6.1g)

豆類



甘納豆(あずき):50g
(たんぱく質:2.8g)

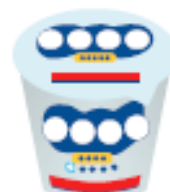


どらやき1個:約70g
(たんぱく質:4.3g)

乳製品



アイスクリーム
1カップ:約175g
(たんぱく質:6.8g
カルシウム:245mg)



ヨーグルト
1カップ:約100g
(たんぱく質:3.6g
カルシウム:120mg)



チーズケーキ
1個:約105g
(たんぱく質:7.1g)

その他、こんなおやつでたんぱく補給!

- パパロア
- プロセスチーズ
- カステラ
- あたりめ など



砂糖や脂肪、塩分の量に気を付けて、食べ過ぎないように注意しましょう!

便利食品



たんぱく質の非常食！！
スキムミルク



カレーや
シチューの
煮込み料理に！

栄養成分(100g当たり)

エネルギー	358kcal	
たんぱく質	34.0g	カレースプーン3杯で 牛乳1杯弱分の たんぱく質
脂質	1.0g	
炭水化物	53.3g	
ナトリウム	410mg	
その他	カルシウム:1200mg、リン:960mg、鉄:0.2mg、ビ タミンB1:0.4mg、ビタミンB2:1.7mg	

《簡単レシピ》

●材料(1杯分)

お湯または水 200ml
スキムミルク 大さじ4杯

●作り方

お湯または水にスキムミルクを
よく溶かすだけ！

※熱湯だとダメになり溶けにくいいため、少しぬるいお湯(60~70°C程度)をご使用ください。

はちみつ、きなこ、ごま、
青汁、あずき、抹茶、
コーヒーなどを混ぜても♪



ビタミンDの多い食品

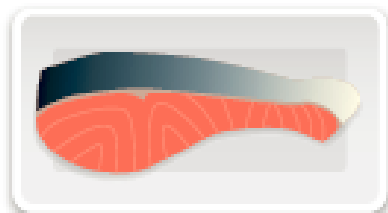
魚、卵、きのこ類

ビタミンDの目標は5.5 μ g/日(目安量)

*100 μ g/日摂取しても問題ないといわれています。

日本人の食事摂取基準(2015年版)より

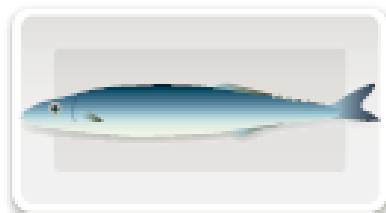
25.6 μ g



さけ

(1切れ:約80g)

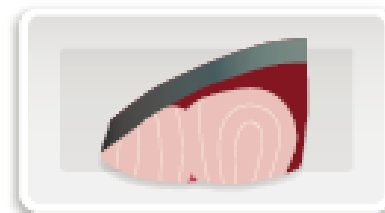
19.0 μ g



さんま

(1尾:約100g)

8.0 μ g



ぶり

(大きめの1切れ:約100g)

0.9 μ g



卵

(Mサイズ1個:約50g)

2.2 μ g



しめじ

(1房:約100g)

1.0 μ g



乾燥しいたけ(小)

(3枚:約6g)

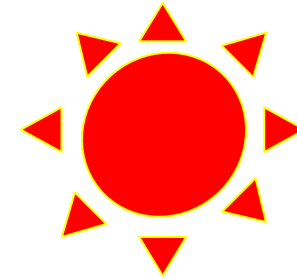
ビタミンDの獲得

①食べ物から取る

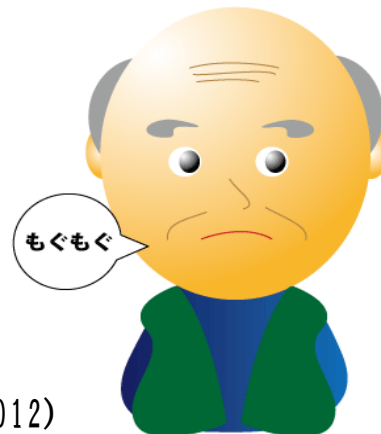


川端輝江：しっかり学べる！栄養学（2012）

②体内で合成する



- ✓ 日光浴（紫外線）によって皮膚でビタミンDが合成される
- ✓ ただし、加齢とともにビタミンD合成能は低下する



簡単レシピ

●混ぜるだけ！焼き鳥サラダ

缶詰

電子レンジ

たんぱく質、
ビタミンD補給



調理時間
約5分

【材料(1人分)】

- ・焼き鳥缶詰 1缶(60~80gくらい)
- ・しめじ 1/2パック
- ・水菜 1束
- ・ゆで卵(市販品可) 1個
- ・マヨネーズ 大さじ1~2(お好みで)
- ・塩・こしょう 少々
- ・粉チーズ お好みで

【作り方】

1. しめじはいしづきを切り落とし小房にわける。
2. 1と焼き鳥(たれも全て)を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約2分温める。
3. 2にゆで卵とマヨネーズを入れ、卵を粗くつぶしながら混ぜる。
4. 水菜を加えて混ぜ、塩こしょうで味を整える。お好みで粉チーズをかける。

上手なゆで卵の作り方

調理時間
約15分

1. 鍋に卵がかくれるくらいの水を入れ、卵、塩ひとつまみを入れ、火にかける。その間、鍋の中で卵がぶつからないよう、また黄身が中央で固まるように菜箸などでゆっくり転がす。
2. 沸騰したら火を弱め(中火くらい)、さらに茹でる。(半熟卵:約4~5分/固ゆで卵:約11~12分)
3. 出来上がったら、すぐに冷水に入れ卵の熱を取る。
4. 卵の殻をむく。

●栄養成分(1人分)

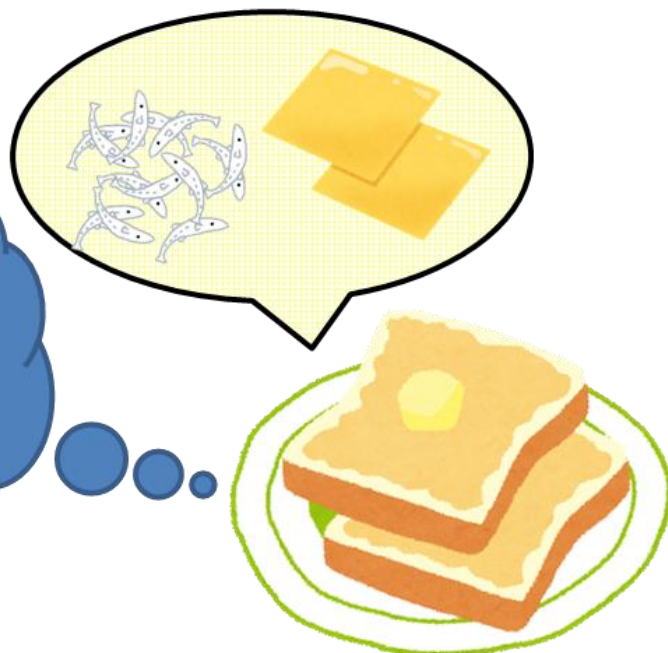
エネルギー	たんぱく質	ビタミンD	カルシウム
364kcal	27.6g	2.0μg	327mg

●しらすチーズトースト

缶詰

調理時間
約10分

たんぱく質
ビタミンD
カルシウム
補給



【材料(1人分)】

- ・食パン 1枚
- ・しらす干し 10g
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・しょうゆ 少々
- ・焼き海苔 適量
- ・バター(マーガリンでも可) 少々
- ・とろけるスライスチーズ 1枚

【作り方】

1. パンにバターを塗り、その上に、細かくちぎった焼き海苔をのせる。
2. しらすとマヨネーズ、しょうゆをあえて1の上全体に広げる。
3. スライスチーズをのせて、オーブントースターでチーズがとけてこんがりするまで焼く(約2~3分)。
4. 完成!

●栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	ビタミンD	カルシウム
285kcal	12.7g	4.6μg	156mg

しらすについて



しらすとは、カタクチイワシ・マイワシなどの稚魚で、春と秋が旬の食材です。

ビタミンDが豊富に含まれており、サルコペニア予防にぴったりの食材!

そのままごはんにかけてたり、大根おろしや納豆とあえてもおいしくいただけます。

他にも、パスタの具として、卵焼きの具としてなど、手軽に色々な使い方ができるのでオススメです!

●サーモンとしめじのチーズ焼き

🕒 35分 🍴 275kcal(1人分)



■栄養成分(1人分)

エネルギー	275kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	18.8g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	88mg

○材料(3人分)

生鮭	3切れ	塩・こしょう	各少々
しめじ	100g	白ワイン	小さじ2
グリーンアスパラ	2本	薄力粉	適量
プチトマト	5個	バター	20g
とろけるスライスチーズ	2枚		

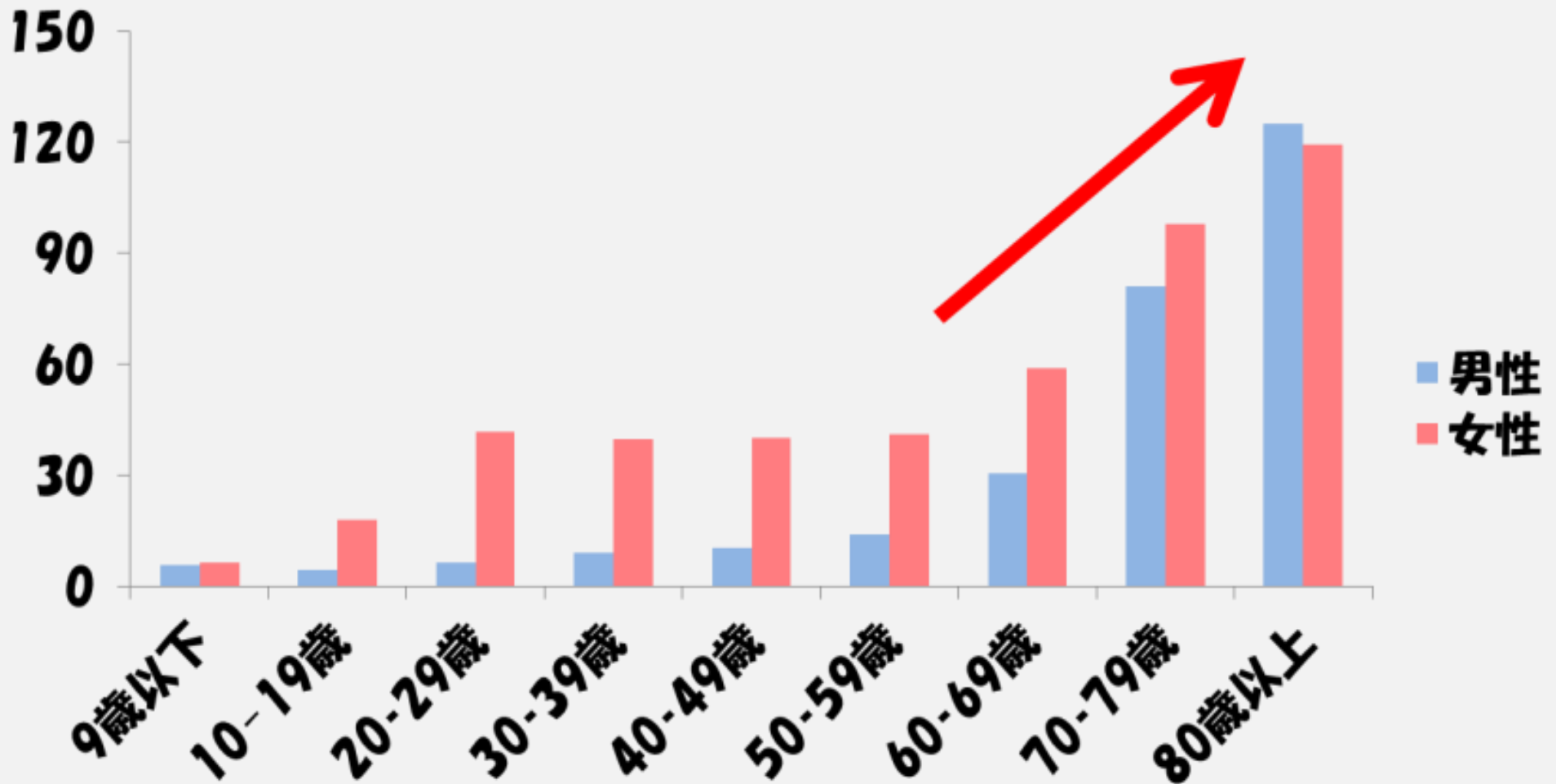
鮭としめじで
ビタミンDも
同時に摂取!

○作り方

1. 鮭は皮を取り除き、一口大のそぎ切りにして塩、こしょう、白ワインをふっておきます。
2. しめじは小房に分け、アスパラガスは斜め薄切りし、プチトマトは4等分に切ります。
3. フライパンに半量のバター(10g)を熱し、薄力粉をまぶした【1】を焼いて取り出します。そのままのフライパンに残りのバター(10g)を入れ、しめじとアスパラガスを炒めて塩、こしょうをします。
4. 耐熱容器に【3】の鮭を並べてしめじ、アスパラガス、プチトマトをのせ、短冊切りにしたスライスチーズを斜め格子状にのせます。
5. 230℃に温めたオーブンで約5分焼きます。

知っておきたい！
気になる栄養のヒミツ

便秘の年齢分布



便秘は男性より女性に多く、60歳以上では
顕著に増加している

平成22年「国民生活基礎調査」より



長寿の秘訣は『腸』にあり??

腸内環境ランキング

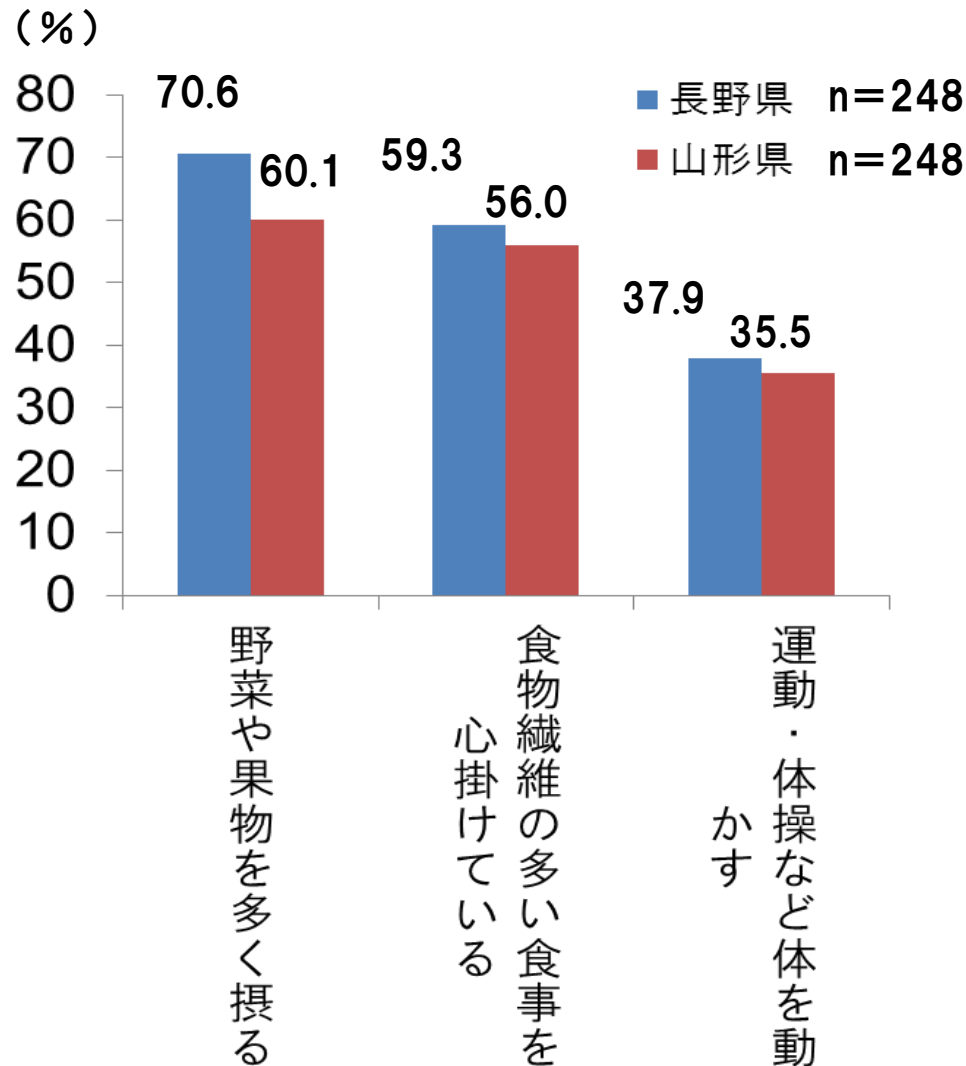
「腸内劣化」が最も進んでいるのは「山形県」
「健康腸」は長寿1位の「長野県」

腸内環境 上位県		
1位	長野県	77.1点
2位	茨城県	76.4点
3位	神奈川県	75.9点
4位	岐阜県	75.3点

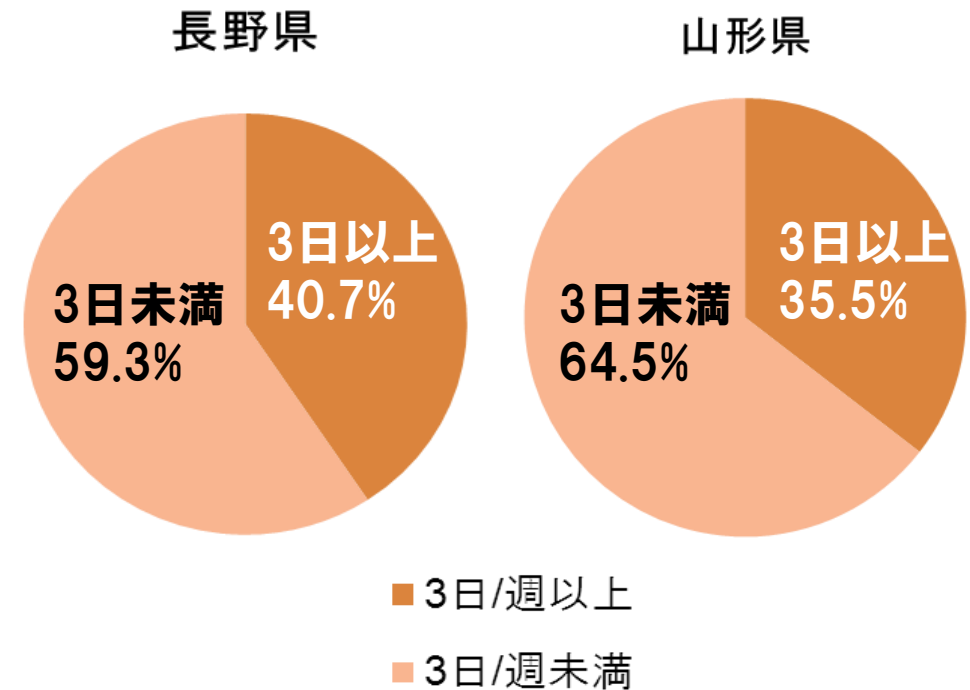
腸内環境 下位県		
44位	愛知県	71.2点
45位	石川県	71.0点
46位	福島県	70.0点
47位	山形県	69.4点

腸内環境ランキング

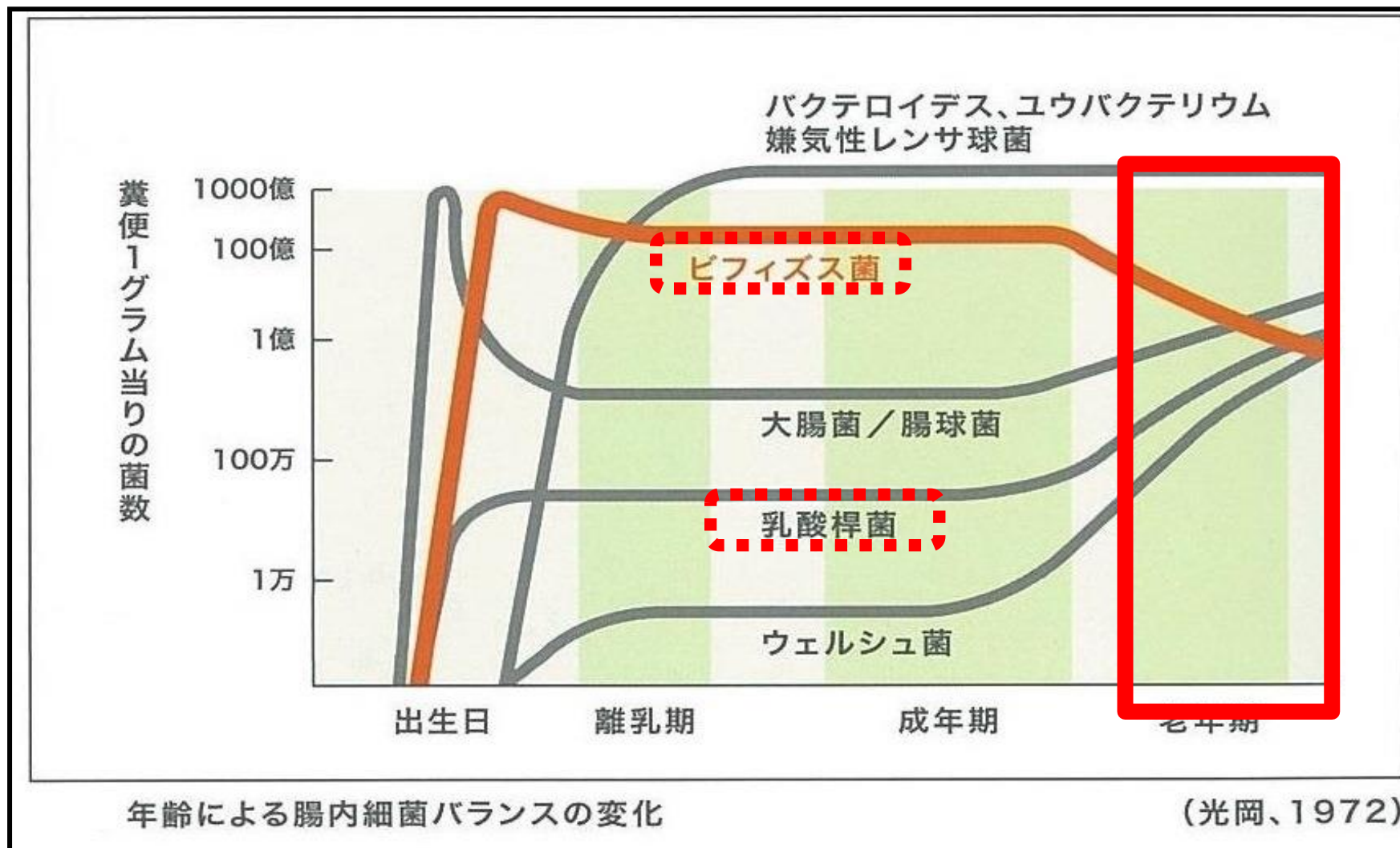
あなたが現在、おなかの健康のために
行っていることはありますか？



一週間のうちにヨーグルトを食べる日が
どのくらいありますか？

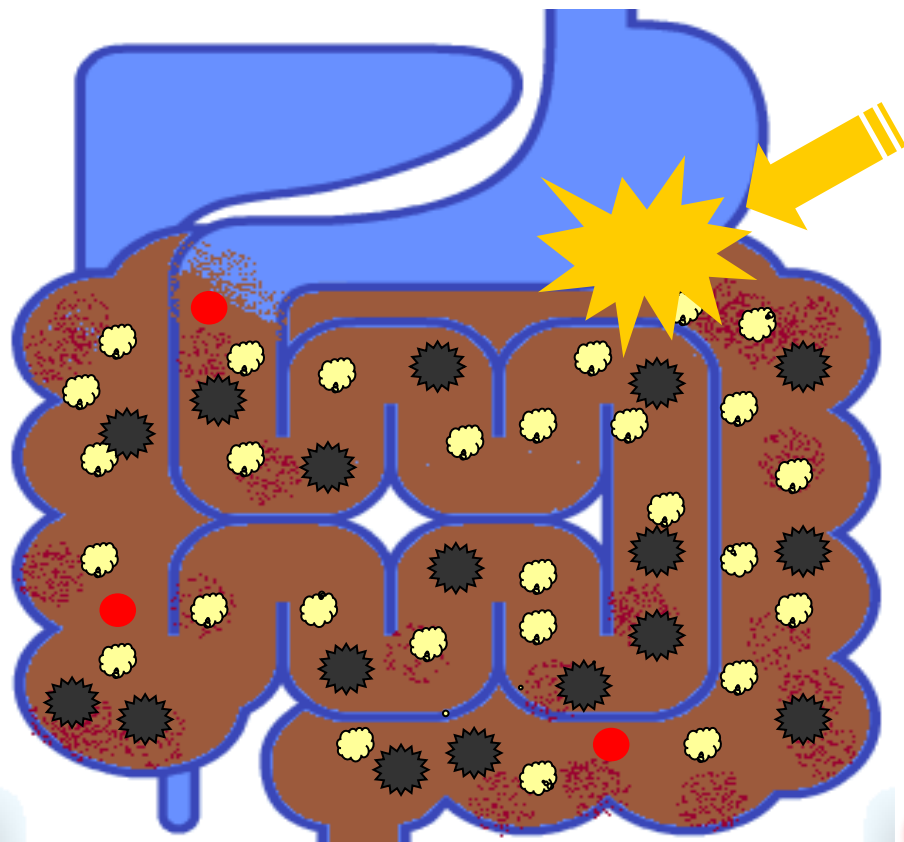


年齢による腸内環境の変化



赤ちゃんのおなかの中は90%以上ビフィズス菌ですが、加齢やストレスによってビフィズス菌は減ってしまいます。

腸内菌叢のバランスが崩れると…



加齢
ストレス
偏食

便秘・下痢

感染症

ガン

自閉症

過敏性
腸症候群

肝臓障害

糖尿病

炎症性
腸疾患

アレルギー

腎臓
結石

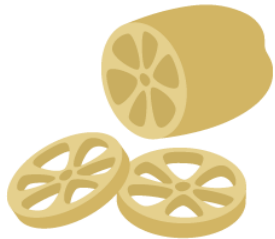
肥満

正常な腸内環境を保つことが重要

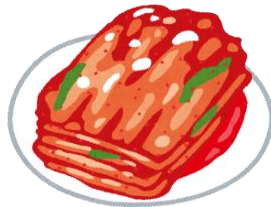
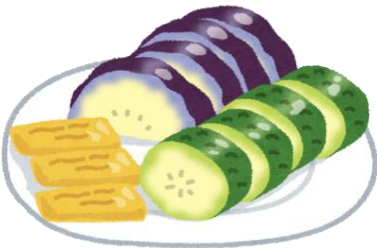
腸内環境を整える

= 善玉菌 (ビフィズス菌・乳酸菌) 優位の腸内を保つ

■ 食物繊維 や オリゴ糖 を多く含む食品を摂取する




■ ヨーグルト や 漬物・納豆 などの 発酵食品 を摂取する



■ ビフィズス菌 を摂取する



参考)ビフィズス菌と乳酸菌の違い

	ビフィズス菌	乳酸菌
菌の形	 棒状・分岐した棒状	 球状・棒状
棲息場所	主にヒトや動物の腸内 (1兆~10兆)	自然界一般 (腸内、乳製品、発酵食品)
酸素に対する性質	酸素があると <u>生育できない</u> (偏性嫌気性)	酸素があっても <u>生育できる</u> (通性嫌気性)
主な代謝産物	乳酸 + <u>酢酸</u>	乳酸

ビフィズス菌の大きな特徴は、①ヒトの腸内で最も多い善玉菌であることと、②殺菌能力の高い酢酸を作ること

ご静聴ありがとうございました