

# 2022年 4月号 ぱる通信

健康的な食のあり方を考えよう

：株式会社テスティバル  
(大西裕子、金城百花、中北恵実、西村緑)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



ふきの炊き込みごはん

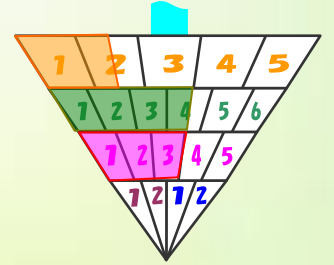
菜の花とひじきの白和え

きのこのすまし汁

新じゃがの磯辺揚げ

鮭と春野菜の焼き浸し

### 4月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 597cal	食物繊維 14.2g
たんぱく質 27.1g	食塩相当量 2.8g
脂質 14.2g	野菜総量 153g
炭水化物 87.1g	

今月は、主食・主菜・副菜に春野菜を使っています。主食の炊き込みごはんは、ふき、主菜の鮭の焼き浸しには、新玉葱、スナップエンドウ、竹の子、副菜には、菜の花、新じゃが芋を使っています。

1日に必要な野菜摂取量の43%がこの1食でとれます。日本の伝統食である和食から春を感じながら、野菜をたっぷりいただけます。

## ～シニア世代のフレイル予防は～

令和元年国民健康・栄養調査の結果により、65歳以上の高齢者の低栄養傾向の割合は男性12.4%、女性20.7%の結果から、フレイル予防には、栄養との関連が重要です。

『フレイル（虚弱状態）』は、加齢に伴い、心身の活力（筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態などのリスクが高まった状態をいいます。フレイル予防には、『栄養』、『運動』、『社会参加』の3つをバランスよく実践することで、自立した生活につなげることができます。

### シニア世代が1日に摂取したいエネルギー・たんぱく質と食事（食品）の目安量

【エネルギー・たんぱく質】  
シニア世代(65歳以上)  
エネルギー 男性:2400kcal  
女性:1850kcal  
たんぱく質 男性:60g  
女性:50g

【主食】	穀類	ごはん小茶碗3杯、じゃが芋1個(100g)	
【主菜】	魚介類	切り身魚1切れ(50~70g)	
	肉	薄切肉2~3枚(50~70g)	
	卵	鶏卵1個	
	大豆製品	豆腐1/4丁と納豆1個(80g)	
	牛乳・乳製品	牛乳1~2カップ	
【副菜】	野菜	野菜、きのこ、海藻含む(300~400g)	
	果物	みかん1個、りんご1/4個(100~200g)	

#### 食事のポイント

- ・朝昼夕の食事を規則正しくとる
- ・1日の目安量を3回に振り分け、欠食しない
- ・毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせバランス食を意識する

#### 運動のポイント

- ・適度な運動を習慣づける(歩行、ラジオ体操、ストレッチ)
- ・階段を利用する

#### 社会参加のポイント

- ・いつまでも社会で働く
- ・地域との交流の機会を持つ
- ・趣味を持ち、サークル活動に参加

いつまでも社会とつながりを持ち、充実した日常生活をこころがけましょう！

テスティバルグループは、ISO9001:2015、認証企業として、顧客の信頼と満足度の向上に取り組んでいます

テスティバルグループ  
ホームページアドレス  
<http://www.tastipal.co.jp>



NO. 268