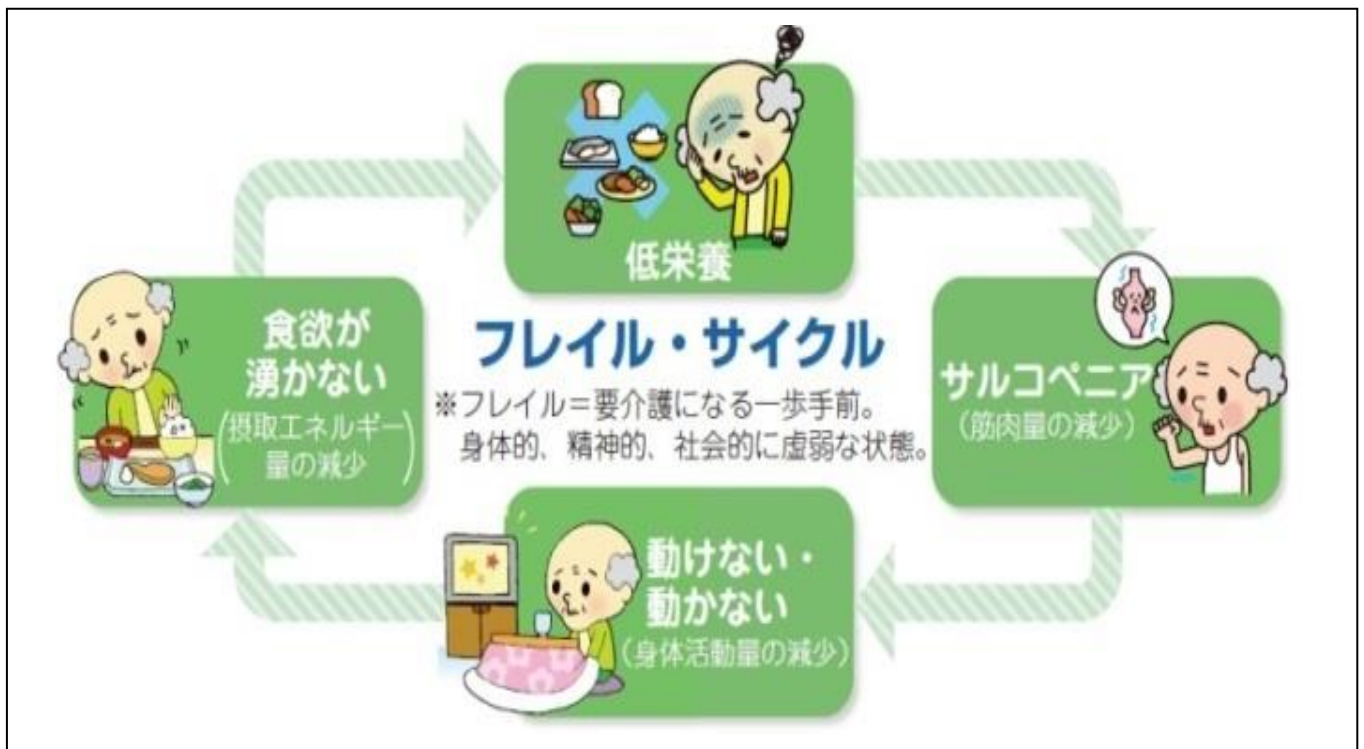


2019年11月1日発行

健康長寿のカギは『フレイル予防』

最近、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間の状態として「フレイル（虚弱）」という概念が注目されています。

フレイルは、英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源で、「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。病気ではないけれど、加齢とともに心身の活力が低下し、虚弱となった状態をいいます。



フレイルは栄養問題と密接に関わりがあります。

食欲低下や嚥下機能の低下などで食事の摂取量が減ると低栄養に陥り、体重が減少してサルコペニアに至ります。サルコペニアになると、加齢や慢性疾患の影響もあり疲労感・筋力の低下、それに伴い身体機能の低下につながり活動量が減ります。活動量が減ることで、エネルギー消費量が減り、食欲低下につながります。こうなると完全に悪循環です。このような負のサイクルを「フレイルサイクル」といい、これを断ち切る手がかりは「食生活」です。

フレイル予防の食生活ポイント

★ 「たくさん」より、「バランスよく」

バランスの良い食事とは…**3つのお皿**がそろっている食事

- ① **主食** …ごはん、パン、麺料理のお皿
- ② **主菜** …魚・肉・卵・大豆料理のお皿
- ③ **副菜** …野菜・海藻・きのこ・芋料理のお皿



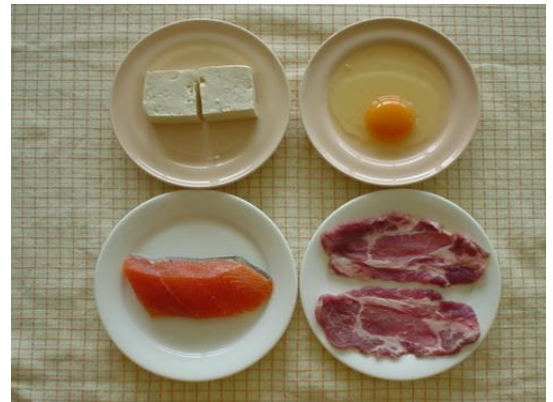
★ たんぱく質食品をしっかり

低栄養状態で特に不足する栄養素はたんぱく質です。高齢期は成人期と比較して1日に必要なエネルギー量は少なくなりますが、骨や筋肉の源となるたんぱく質は、成人期と同じ量を摂る必要があります。

1日に摂りたいたんぱく質食品の目安量です。⇒

- 魚1切れ
- 肉スライス肉 2~3枚
- 卵1個
- 豆腐 1/3丁

これ位の量を朝昼夕食の3食に分けて食べます。



提案1) 調理はシンプルに …さんまは塩焼きが一番! というように、単純に塩で焼く・炒める、醤油や味噌で煮るなど、シンプルな調理法は素材をおいしく生かします。お料理することが面倒ではなく、楽しくなります。

提案2) すぐに食べられる市販食品の利用 …温泉卵、茹で卵、大豆煮豆、納豆、魚缶詰、肉缶詰、サラダチキンなど

提案3) お惣菜の利用 …スーパーのお総菜売り場にある焼き魚、煮魚、焼き鳥など
1日3食毎日食事の準備をするのは大変なこと。市販食品やお惣菜の助けも借りながら、無理なく楽しく食卓を調えたいものです。

★ 食事を楽しむ

一人で食べるよりも誰かと一緒に食べる方がおいしい…。たまにはちょっと多めに作ってご近所さんと呼んで一緒に食事したり、友人と外食に出かけたりするのも楽しいものです。また、いつもと違うお店にお買い物に行くと、珍しい商品を発見して食卓が豊かになるかもしれません。小さなスペースでも家庭菜園を作って、収穫したての野菜をいただきながら幸せを味わうのも楽しい。食事を楽しむために生きるのも、楽しい人生のような気がします。

大豆の発酵食品「テンペ」を食べてみた！



インドネシアで生まれた大豆発酵食品「テンペ」。お肉のような食べ応えがあることから、お肉の代わりとして世界中のベジタリアンやヘルシー志向の人に注目されています。日本でも、近年はナチュラルフードのお店などで並ぶようになりましたが、一般的にはまだなじみのない食材ではないかと思います。その「テンペ」という食べものはいったいどんな代物なのか、興味津々に食べてみました。

●「テンペ」って何？

テンペとは、大豆にテンペ菌をつけて発酵させた、インドネシアの伝統的な発酵食品です。テンペ菌はカマンベールチーズや麩に使われている白カビの一種でハイビスカスの葉の裏やバナナの葉についているクモノスカビと呼ばれる糸状菌です。テンペがケーキ状に固まっているのは、この菌が大豆一粒一粒の隙間に入り込んでいるからです。

<テンペ>



マルシン食品㈱HPより



●納豆との違い

日本では、大豆の発酵食品というと「納豆」が思い浮かびます。テンペも茹でた大豆を発酵させて作るのですが、納豆は納豆菌、テンペはテンペ菌です。栄養価はほとんど同じですが、大きな違いは、テンペは「臭くないこと」と「糸を引かないこと」です。

	原料	発酵菌	糸引き	におい	味
納豆	大豆	納豆菌	引く	納豆のにおい	納豆の味
テンペ	大豆	テンペ菌	引かない	におわない	ゆでた大豆の味

●食べ方

板状のテンペを、角切り、または好みの厚さにスライスするか手でほぐして使います。お肉の代わり！と思えばいろいろな料理に使えます。

▽焼く …照り焼き、シンプルソテー、ハンバーグ、ハンバーガー、ピザ、田楽

▽揚げる …から揚げ、酢豚

▽煮る …カレー、シチュー

▽炒める …炒飯、きんぴら、野菜炒め、麻婆豆腐

▽そのまま …おろし和え、サラダ

おすすめの食べ方は、一口大に切ったテンペに小麦粉をまぶして油で焼き、醤油&みりんをからめた照り焼き。カリッと焼けば、適度な歯ごたえがありつつもサクッと食べられる。お肉が脂っこい、噛みきれない方などには、食べやすい貴重なたんぱく源「畑のお肉」だなと思いました。テンペを一言でいうなら、ぽろぽろと食べにくいゆで大豆を、優しく固めて食べやすい形状にしたもの。加えて、発酵により消化吸収がよくなったもの。どこのスーパーにもあるわけではないのですが、「テンペ」を見つけたらお試しあれ。 大畑

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

クリスマスツリーパンを作ろう♪

～アピア手作りパン教室～

富山市稲荷元町アピア
ショッピングセンター2
階クッキングスタジオで
は、クリスマス特別体験
教室として、クリスマス
ツリーパン&マヨネーズ
パンを作ります。この機



会に手作りパンに挑戦してみませんか？

① 11/25 (月) 13:30～16:00

② 12/5 (木) 10:00～13:00

③ 12/5 (木) 13:30～16:00

女性限定定員5名、受講料は2,750円です。

《お申込み・お問い合わせ》アピアスポーツクラブ

TEL 076-431-3321

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その204♪

<材料> 4人分

さつまいも 中1.5本

りんご 1/2個

レーズン 大さじ2

バター 大さじ1

砂糖 小さじ1

シナモン 少々

<作り方> ★さつまいもとりんごの重ね煮★

① さつまいもは輪切りに、りんごはいちょう切りにする。

② 鍋にバターを塗り、さつまいもを敷き、りんごを重ねる。

③ 砂糖とレーズンを入れ、さつまいもがひたるくらいに水を入れ、中～弱火でやわらかくなるまで煮る。

④ 好みにシナモンをふりかける。

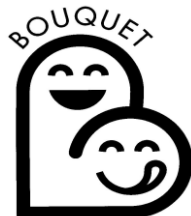
砂糖とシナモンが多いデザート風もおいしいですよ。桶本

<ハーブを楽しもう>

少しずつ寒さが増しています。温かいお茶でホッと一息つきたい時、ハーブは味方になってくれます。ハーブを収穫し、乾燥しておくともハーブティーに利用できます。また、市販されているものは種類も多く、選ぶのが楽しいです。ハーブの成分を見て選ぶ方法もありますが、自分の好きな香りや味で選ぶことも大事ではないでしょうか。カップの中のハーブティーの香りを堪能し、口に含み味わう、ゆったりした時間も楽しめます。五感をはたらかせて、今の自分にピッタリなハーブを見つけたいなあと思います。 桶本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日