



新年あけましておめでとうございます。

コロナ禍のなか感染対策を講じながら外出などされている方もいるかと思いますが、感染拡大前と比べて身体を動かす時間が減ってきているのではないのでしょうか。からだの変化はありませんか？はじめにフレイル・サルコペニアという言葉をご存じでしょうか。最近ではこの言葉も浸透してきているような気がします。フレイルとは老化に伴い筋力や活動が低下している状態を指します。健常と要介護の中間的な状態であり、要介護状態へと移行するリスクがありますが、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能といわれています。身体機能の低下だけでなく、閉じこもり（社会的要因）や認知機能の低下（精神面）など多面的な要素で陥ります。サルコペニアは加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下を指し、加齢以外にも身体活動量の低下や栄養不足により進行します。フレイル・サルコペニアは年齢を重ねるごとに割合が多くなると言われていますが予防・維持・改善に導くことができます。予防するには、筋肉を減らさないこと（大きくする）ことです。それは3食しっかり食べて運動することです。十分なエネルギーとたんぱく質で筋肉量を増やし、転倒・骨折のしにくい身体・感染しにくい身体になることでフレイル・サルコペニアの予防につながります。1年前より元気な身体を作り上げましょう！今年フレイル・サルコペニア予防シリーズでお届けします。

フレイル予防献立

◆ぶりの柚香蒸し◆

エネルギー284kcal 蛋白質22.5g ビタミンD16μg

冬に旬を迎えるぶりは良質な蛋白質が含まれている他、動脈硬化予防に良いといわれるDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。切り身1切れ100g程度に含まれる蛋白質量は21.4g。60kgの体重であれば1食に十分な蛋白質量を摂取することができます。

- 〈材料〉(2人前)
- ぶり切り身 ……………2切れ
 - ゆず ……………1/2個
 - 板昆布5cm長さ ……………2枚
 - 調味液A
 - 酒 ……………大さじ1
 - 醤油 ……………大さじ2
 - 生姜絞り汁 ……………小さじ1

- 〈作り方〉
- ①ぶりをそぎ切りにし、調味液Aを10分以上漬け込む
 - ②ぶりの切り身の枚数分のゆずを半月切りに切る
 - ③蒸し皿に昆布を敷き、下味の漬けたぶりとゆずを交互に重ね合わせる
 - ④分量外の酒を大匙1振りかける
 - ⑤ふんわりラップをかけ蒸し器で10分蒸して出来上がり

◆じゃがいもと干し椎茸の炒め煮◆

エネルギー197kcal 蛋白質6.5g ビタミンD1.6μg

干し椎茸に含まれるビタミンDはカルシウムをコントロールする栄養素で骨を強くする役割で知られていますが、最近では筋肉を強くする役割もあるといわれるようになりました。*目標量 5.5μg/日

- 〈材料〉(2人前)
- 干し椎茸 ……………4枚
 - じゃがいも ……………2個
 - にら ……………1/2束
 - 白ネギ ……………1/4本
 - 椎茸もどし汁 ……100-150cc
 - 生姜 ……………1かけ
 - 醤油 ……………大さじ1.5
 - みりん ……………小さじ1
 - サラダ油 ……………大さじ1

- 〈作り方〉
- 【前日】椎茸が浸かる程度の水で干し椎茸を戻しておく
- ①戻した椎茸を5mm程度の厚さにスライスする
 - ②じゃがいもは太目の短冊、にらは4cm幅、白ネギは斜め切り、生姜はみじん切りにする
 - ③深いフライパンにサラダ油を熱し生姜、椎茸をじっくりと熱し椎茸のうまみを出す
 - ④じゃがいもを加え表面が透き通るぐらいまで炒めたら、醤油とみりんと椎茸の戻し汁を加え蓋をして蒸し煮する。
 - ⑤じゃがいもに完全に火が通る前に白ネギを加え蓋をし柔らかく煮る
 - ⑥仕上げに、にらを加えしんなりしたら、塩(分量外)で味を調える

★調理のポイント★

干し椎茸はじっくり炒めることでうまみがぐっと引き出せます。慌てずに！じゃがいもは煮崩れない程度で加熱を抑えると歯ごたえが残って食感が良いです。分量の戻し汁で足りない場合は適当に加えてOK。椎茸のだしが風味豊かに広がります。

◆白菜の塩こうじ漬け◆

エネルギー16.7kcal 蛋白質0.5g

★調理のポイント★
お好みで輪切り唐辛子やゆずの皮・細切りにした昆布を入れてアレンジしてもいいですね

- 〈材料〉(作りやすい分量)
- 白菜 ……………1/4玉
 - 塩こうじ ……………大さじ3
 - 砂糖 ……………小さじ1
 - 酢 ……………大さじ1

- 〈作り方〉
- ①白菜を洗い水気ふき取り、5cm幅に切る
 - ②白菜をジッパー付きのビニール袋に入れ、調味料を入れ軽く揉む
 - ③1時間・半日おいて出来上がり

みどり病院栄養科 科長 和田 万代子 管理栄養士

コロナ禍により、ケアハウスささゆり地域交流ホール「健康と文化講座」はしばらくの間、中止させていただきますのでご理解をお願い致します。



無料法律・生活相談会のご案内

くらしの困りごと、日常の様々な法律問題について担当弁護士等に相談できます。
★場所：ケアハウスささゆり（岐阜市北山1-15-25）
★日時：毎週水曜日19:00～21:00（事前予約制）
予約先：058-244-1200ケアハウスささゆり（平日9時～17時）
※予約を受けてから弁護士の方へお願いする為、必ず事前に電話予約をお願いします。



診察案内

みどり病院

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:20～11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○

		月	火	水	木	金	土
午後(夜) 16:30～19:00	内科	○	/	○	/	○	/
	小児科	○	/	/	/	○	/

※2021年3月31日をもって外科は閉診いたしました。

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
急患は24時間受付（まずは、ご連絡ください）

すこやか診療所 完全予約制

華陽診療所

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜) 16:30～18:30		/	/	○	/	○	/

休診日：月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所 ※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認ください

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30		○	○	○	○	○	○
午後(夜) 15:30～17:30		○	/	○	/	○	/

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

事業所案内

◆みどり病院（岐阜市北山1丁目14番24号）

TEL (058) 241-0681 FAX (058) 241-0682

◆すこやか診療所（岐阜市北山1丁目13番11号）

TEL (058) 243-0791 FAX (058) 243-0792

◇みどり訪問看護ST ……………TEL (058) 241-1404

◇すこやか透析センター……………TEL (058) 215-7640

◇すこやか通所リハビリ……………TEL (058) 201-0767

◆住宅型有料老人ホームすこやか（岐阜市北山1丁目16番13号）

TEL (058) 241-7709

◇すこやかデイサービス……………TEL (058) 244-4077

◇すこやかヘルパーST……………TEL (058) 243-2204

◇介護保険相談センターすこやか……………TEL (058) 244-3018

◆華陽診療所（岐阜市祈年町1丁目24番3号）

TEL (058) 272-5322 FAX (058) 272-9258

◇デイサービスきねん……………TEL (058) 275-7195

◇介護保険相談センターかよう……………TEL (058) 275-7197

◆こがねだ診療所（関市上白金511）

TEL (0575) 28-6366 FAX (0575) 28-6520

◇こがねだデイサービス……………TEL (0575) 29-6263

◇介護保険相談センターこがねだ……………TEL (0575) 28-6510

◆わらべ保育所（岐阜市北山1丁目16番15号）

TEL (058) 241-2069