



新年号ではフレイル・サルコペニアの予防には筋肉を減らさないこと(大きくすること)とお伝えしました。十分なエネルギーとたんぱく質を摂ることで、筋肉量を増やし、転倒・骨折のしにくい身体、感染しにくい身体を作ることができます。転倒しにくくするには骨粗鬆症予防も大切です。骨粗鬆症とサルコペニア(筋肉減少症)は深く関連しており、十分なカルシウム・ビタミンDなどミネラルを多く摂ることで予防につながります。しかし基本は全体的な栄養素を充足させることが大切です。目安はそれぞれ体重を支える筋肉があるということです。つまりエネルギーがしっかり摂れていることが重要です。良質な蛋白質とカルシウムを摂りウォーキングなどの運動を取り入れ、ビタミンDを吸収し丈夫な骨を作っていきます。



フレイル予防献立

◆あさりのクリームスパゲティ◆

エネルギー475kcal 蛋白質10.0g カルシウム225mg

あさりには鉄分やビタミンB12が豊富で貧血予防になります。たんぱく質含有量は1食に必要なたんぱく質を摂取するには十分ではない為、たんぱく質を別に摂ることをお勧めします。カルシウムが豊富な牛乳はビタミンDとの相性も良いので、鮭やキノコ類にするのもよいでしょう。旬でない場合、卵黄1個を加えるだけで、補うこともできます。

〈材料〉(2人前)

- ・スパゲティ……………160g
- ・殻付きあさり……………200g
- ・玉葱……………100g
- ・菜の花……………100g
- ・バター……………10g
- ・牛乳……………300ml
- ・生クリーム……………200ml
- ・コンソメキューブ……………1個
- ・コショウ……………適宜

〈作り方〉

- ①あさりがかぶるくらいのは3%塩水をバッドに入れアルミで蓋をする(息ができるようにアルミに数か所穴を開ける)一晩おいて置いて砂だする
- ②菜の花は食べやすい大きさにカット、玉葱はスライスする
- ③スパゲティを表示通りにゆでる
- ④茹でている間にフライパンにバターを熱し、玉葱をしんなりするまで炒めたら分量の牛乳、生クリームを入れ沸騰させ煮詰める。
- ⑤コンソメキューブとあさりを加えてあさりの殻が開くまで蓋をする
- ⑥スパゲティを入れて表示通りの30秒手前で菜の花と一緒にゆでる
- ⑦ゆであがったスパゲティをフライパンに加えソースを絡める
- ⑧こしょうで味を調べて出来上がり

★調理のポイント★

生クリームは加熱用を使用すると火が入ってもなめらかな仕上がりにできます。さっぱりと仕上げたい場合は生クリームの代わりに、粉チーズを大きく1加えてもいいでしょう。カルシウムは78mgアップします。

◆鶏ハム◆

エネルギー197kcal 蛋白質6.5g ビタミンD 1.6μg

むね肉1枚に含まれるたんぱく質は37.3gです。フレイル予防には体重1kgあたり1.0~1.2gの蛋白質量が1日に必要な量です。体重50kgであれば1食あたり15~20gが必要な蛋白質量となります。不足分を切り分けて摂るようにしましょう。

〈材料〉(作りやすい分量)

- ・鶏むね肉……………1枚
- ・好きな香味野菜……………適量
- ・塩……………15g
- ・砂糖……………10g
- ・にんにく……………1-2個
- ・水……………500ml
- ・ローリエ……………2枚

〈作り方〉

- ①玉葱・セロリなどお好みの野菜をスライスする
- ②鶏むね肉はタコ糸で丸く形を作り縛る
- ③密閉できる袋に材料を入れる
- ④70度の湯煎で30分、その後火を切り30分後、粗熱がとれるまで置く
- ⑤タコ糸を外し食べやすい大きさにカットして出来上がり

★調理のポイント★

時間があるならば調味液に2日漬けます。中まで味が染みわたり、本格的なハムに仕上がります。サラダやパンに挟むなどアレンジも可能で、4日は冷蔵庫で日持ちします。

~簡単に蛋白質・ビタミンD・カルシウムアップができる食材の目安~

蛋白質	ビタミンD(目安量5.5μg)	カルシウム(推奨量650-700mg)
納豆1パック	7.4g	鮭1切れ 25.6μg
卵1個	6.2g	ぶり1切れ 8.0μg
木綿豆腐1/4丁	6.6g	秋刀魚1切れ 19.0μg
しらす干し	2.3g	しめじ1房 2.2μg
		ヨーグルト100g/個 120mg
		スライスチーズ1枚 113mg
		桜エビ大さじ2 120mg
		小松菜1茎50g 85mg

\*ビタミンDは100μg/日摂取しても問題ないと言われています。

みどり病院栄養科 科長 和田 万代子 管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」公開講座のお知らせ

2023年3月~4月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。  
 ※感染防止のため、人数制限させていただきます。事前に平日9時~17時、電話かFAXで申込みをお願いします。  
 連絡先:みどり福祉会058-244-1200 FAX058-244-1203、岐阜市北山1-15-25。  
 なお、感染の広がりによって「中止」とさせていただきますので、ご了承ください。

健康と文化講座	
3月	3月10日(金)14:00~15:00 美濃加茂ハンドベル クワイア マザーズ
4月	4月14日(金)14:00~15:00 しいのみセンター薬局 薬剤師

2024年5月1日オープン 新みどり病院

陶片アート デザインを募集します

※詳しくは折り込みチラシをご覧ください

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日をもちまし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