



フレイルのなかでオーラルフレイルをご存じでしょうか?閉じこもり・孤食・友達づきあいが減った等の「社会性の衰え」、むせる、噛めない、筋肉減少等の「身体的衰え」、何もする気が起きない、何をすることも億劫などの「心・認知の衰え」等多面的な要員からフレイルは起こります。オーラルフレイルとは「噛む」「飲み込む」「話す」等様々な口の機能の衰えを表します。口の中の機能低下は噛めない→柔らかいものを食べる→噛む機能の低下とこれらを繰り返すと、加齢とともに噛む力や飲み込む力も低下し、次第に食事が減り、ますます食事が低下、フレイルが進行します。

友人や家族とおしゃべりをする、歌うなどすることで、自然な口の運動にもなります。運動を継続することで筋肉の衰えを予防することもできます。合わせて食べることで噛む力を鍛え栄養不足を予防しましょう。暑くなる7月には火をなるべく使わないメニューが体力維持の手助けになります。



フレイル予防献立

◆牛肉寿司◆

エネルギー 539kcal 蛋白質13.8g

牛肉や鶏卵はアミノ酸スコアが100です。アミノ酸スコアとは食品ごとに必須アミノ酸の含有比率を表すもので値が100に近いほど9種類の必須アミノ酸のバランスが良く、また質が高いことを示します。また牛肉にはプロテインなどに含まれるBCAAと呼ばれる分岐鎖アミノ酸(ロイシン、バリン、イソロイシン)が多く含まれます。BCAAは運動時に筋肉のエネルギー源として使われます。赤身が多いほどBCAAは多いと言われています。

〈材料〉(作りやすい分量)

- 米……………2合
- 万能ネギ……………4本
- 鰹節……………1袋
- 青じそ……………5枚
- ゴボウ……………1本
- 牛肉……………200g
- 紅ショウガ…大さじ1
- 白ごま……………大さじ1
- 卵……………2個
- インゲン……………10本
- 砂糖……………大さじ3
- 塩……………小さじ1
- 顆粒だし……………4g
- 醤油……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 塩……………少々
- 塩……………小さじ1/4
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………少々

〈作り方〉

- ①米を酢飯に合わせた水の量で炊く
- ②炊き上がったご飯に【A】の調味料を合せ、冷ましながら混ぜつやを出し、酢飯を作ります。
- ③ゴボウは大きめのさがぎに【B】で煮ます。
- ④万能ネギは小口切り、紅ショウガはみじん切り、青じそは粗みじん切りにして、白ごま、鰹節と②と③を混ぜ合わせ、寿司ご飯にします。
- ⑤牛肉は下ゆでをし、【C】の調味料で煮詰め、粗熱を取り一口大に切る。
- ⑥卵を割りほぐし【D】の調味料で炒り卵を作ります。
- ⑦インゲンを固めの塩ゆでにし、斜め切りにします。
- ⑧③と④を混ぜ、牛肉、炒り卵、インゲンを上にのせできあがり。

★調理のポイント★

肉は下ゆですることで臭みを抑えることができます。ゴボウやインゲンは咀嚼能力をアップするために固めに仕上げると良いでしょう。どうしても食べられないという場合は、加熱時間を長くして食べやすいように仕上げましょう。

◆おからと枝豆のサラダ◆

(1人分50g) エネルギー84.5kcal 蛋白質2g

おからは食物繊維が豊富で、手軽に大豆製品を摂ることができます。またカルシウムやマグネシウムなど不足しやすいミネラルも比較的多いため常備品として取り入れると良いでしょう

〈材料〉(作りやすい分量)

- おから……………120g
- にんじん……………1/2本
- 枝豆……………20房
- マヨネーズ……………大さじ3
- 塩……………少々

〈作り方〉

- ①耐熱容器に千切りしたにんじんを広げラップをし2分加熱
- ②加熱したにんじんの上面におからを広げ、ラップをせず3分加熱
- ③枝豆は塩茹でし、房から身を取り出しておく
- ④材料を混ぜ合わせて、冷めたら器に盛り付ける

★調理のポイント★

豆は茹でた後、水気をしっかり取るとおからがべたつかず良いです。電子レンジで時短でおからの水分を飛ばすことができます。枝豆は固めに茹でると咀嚼力がアップします。

◆梅干し寒天◆

エネルギー16.4kcal 蛋白質0.04g

梅干しにはクエン酸が豊富で、夏バテ予防にバッチリです。昨年漬けた梅があれば是非!梅干しがなければ、今年漬けた梅シロップを砂糖・梅干しの代わりに水とシロップの割合を1:1で作ってもおいしく作れます

〈材料〉(作りやすい分量)

- 梅干し……………2個
- 砂糖……………大さじ3
- 粉寒天……………4g(市販品1本)
- 水……………500ml

〈作り方〉

- ①梅干しは種付きのまま30分250mlの水を入れ塩抜きをする
- ②塩抜きした梅干しの種を除き、細かくたたく
- ③鍋に水を入れ砂糖と、寒天を入れ2分沸騰させる
- ④たたいた梅干しを加え、火をとめ、水を張ったボウルで粗熱をとる
- ⑤水を一回くぐらせた容器に梅液を流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす

★調理のポイント★

寒天は加熱が不十分だと、固まりません。必ずよく沸騰させましょう。粗熱をとらないで冷やし固めると、梅が沈殿してしまいますので、粗熱を取る際、とろみがつく程度まで冷ますと寒天全体に梅果肉が広がります。

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7月～8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	
7月	7月14日(金) 14:00～15:00 篠崎 喜樹 様
8月	8月18日(金) 14:00～15:00 伊藤 保孝 様

岐阜健康友の会「公式LINE」の登録をお願いします

登録・操作方法 スマホをお持ちの方は、QRコードで登録ができます。

友だち追加方法

- ① LINEを開く
- ② ホームを押す
- ③ 友だち追加を押す
- ④ QRコードを押す

⑤ QRコードをかざし「追加」を押す
⑥ 登録完了!

登録をお願いします

予定している情報発信内容

- ◎友の会の活動紹介
- ◎健康と暮らし
- ◎新型コロナウイルスについて(感染対策や新しい情報)
- ◎各事業所(みどり病院・すこやか診療所・華陽診療所・こがねだ診療所・関連の介護施設等)からの情報
- ◎災害や震災があった時の各地域の情報やみどり病院の避難状況について等
- ◎求人募集

様々な情報を1週間に1～3回程度送ります。

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	○	○	○	○	○	○
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							
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