

地域活動報告⑤ (地域連携委員会 令和5年6月)

介護予防教室に参加しました(アッピー元気体操/宮ノ下) テーマ 栄養改善



日時: R5/6/13
会場: 宮ノ下集会所
参加者: 15名

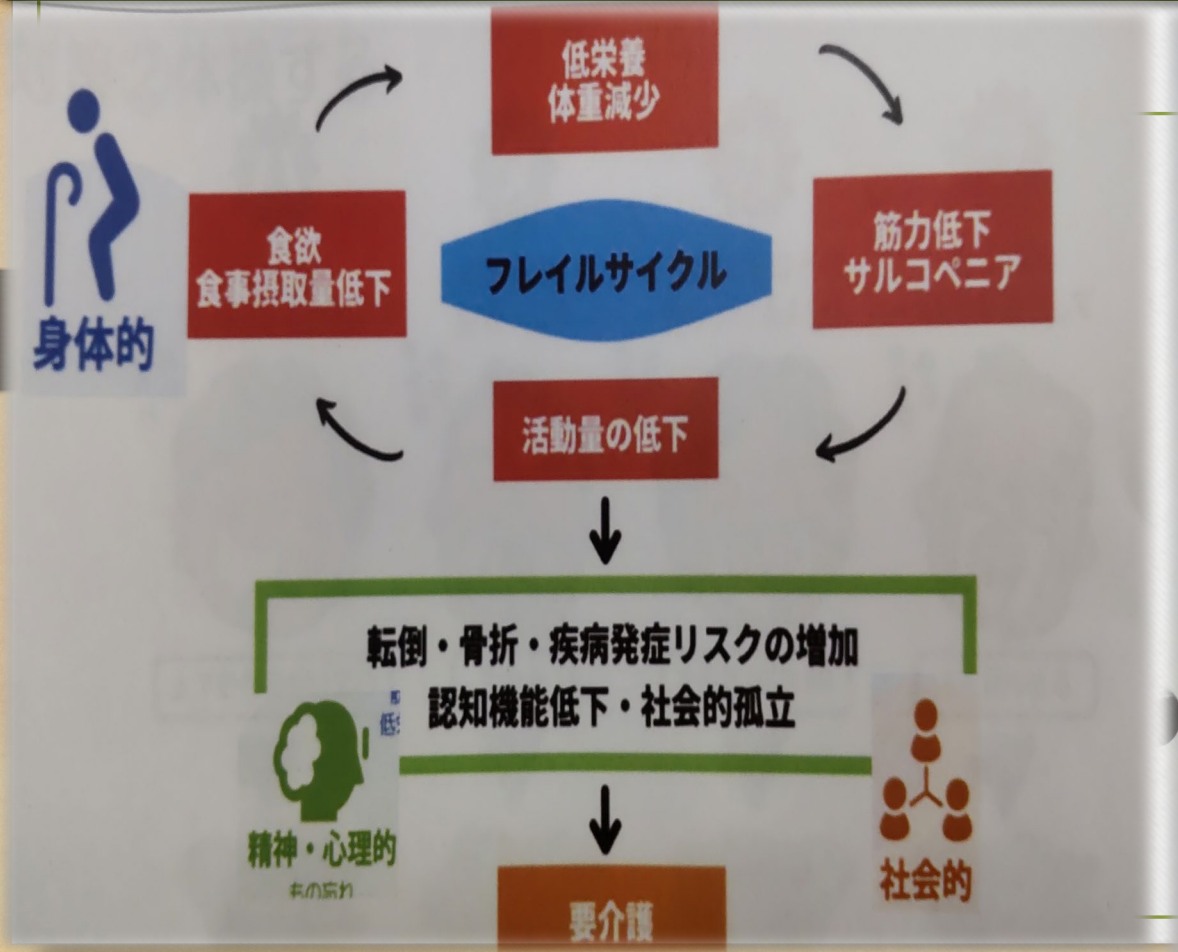
「栄養改善」について 愛友の里・管理栄養士からお話しをしていただきました(^o^)/



愛友の里では、地域の方からご要望があれば
専門職が出向き、介護予防教室を開催いたします！











「栄養改善」プログラム1


- 人と話したり、筋力維持に努めフレイルを予防する。
- 合言葉のうち1日7種類の食材は食べるようにする。



合言葉は「さあにぎやか(に)いただく[※]」

主食以外の食材を1日で7種類食べましょう

さかな 	いも 
あぶら 	たまご 
にく 	だ い ず せ い ひ ん 
ぎ ゆ う に ゆ う 	く だ も の 
や さ い 	
か い そ う 	



「栄養改善」プログラム1

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
[1.0~1.2(g)] × 体重(kg)
(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

レシピ① これ一品でたんぱく質20g!

【鮭のシチュー (2人分)】

- ・ 鮭 80g
- ・ ほうれん草 3~4枚程
- ・ 玉ねぎ 1/4こ
- ・ じゃがいも 1/2こ
- ・ シチュールウ 1/4箱
- ・ 牛乳 40ml
- ・ 水 適量
- ・ チーズ 1個

作り方

- ①・ほうれん草は下茹でする。
・サケは骨をとる。
- ②鮭を茹でほぐす。
- ③野菜は(①のほうれん草も)食べやすい大きさに切る。
- ④玉ねぎ→じゃがいもの順にいため水を入れしばらく煮る。牛乳を加え、ルウで味を付ける。
- ⑤ほうれん草と鮭もいれ、一煮立ちさせる。

チーズを入れることで、たんぱく質を上手に摂ることができます!!

- たんぱく質は、筋肉を作る素となるためとても大切!
- たんぱく質を豊富にとれるレシピを紹介しました♡