

簡単レシピで予防

食事は運動と同じくらいフレイル予防に重要です。簡単なのに栄養価の高い、フレイル予防レシピを紹介します。

レシピ 豆腐の卵とじ丼

材料(1人分)
木綿もしくは絹ごし豆腐 …… 100~150g
卵 …… 1個
長ねぎ …… 1/4本(30g)
和風顆粒だし …… 0.5g
水 …… 少量
※調味料が焦げつかないように入れます
砂糖 …… 3g
醤油 …… 小さじ1/2(3g)
みりん …… 小さじ1/2(3g)
ごはん …… お好みで



栄養価(1人分)
エネルギー459kcal
たんぱく質18.0g
食塩0.8g
※木綿豆腐100g、ごはん160gで計算

作り方

- 鍋に(A)を入れ、軽く煮立たせる。
- 豆腐をスプーンですくい取りながら(途中で煮崩れることも考え少し大きめに)①の鍋に入れる。
- ななめ切りにした長ねぎを鍋に入れる。
- 長ねぎが柔らかくなってきたら溶いた卵を流し入れる。
- 卵が固まったら丼に入れたごはんにかけてできあがり。(お好みで半熟状態で仕上げてもよいですが、抵抗力が弱っている人や小さな子どもにはおすすめてできません。)

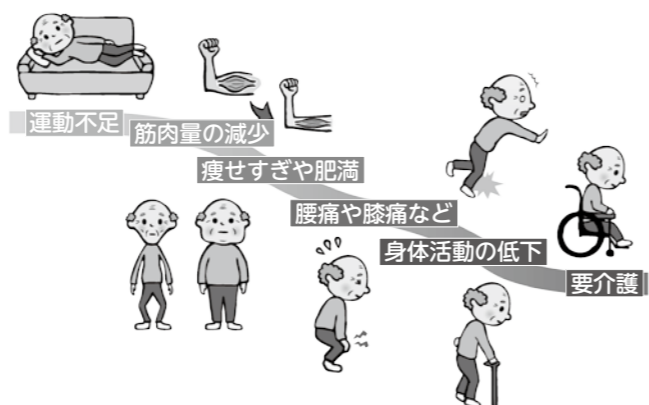
簡単 POINT

- 長ねぎの代わりにカットされた小ネギを使用したり、三つ葉を手でちぎって入れたりすれば、包丁を使わずに調理することができます。
- (A)の調味料は「めんつゆ」でも代用できます。ちょっとひと工夫
- 豚肉や他にも野菜を加えるとボリュームと栄養価をプラスできます。味付けが薄くなった場合は、塩・こしょうをお好みで加えてください。
- 薬味として「ごま」「大葉」「刻みのり」「七味唐がらし」などを追加してもおいしいです。
- 豆腐から出てくる水分で水っぽさが気になるときは、水溶き片栗粉を加えるととろみが出て味も絡みやすく、温度も冷めにくくなります。



フレイルを予防・早期発見

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の状態のことです。そのままにしておくといずれは介護状態になってしまいますが、早めに対策をすれば、それ以上悪化しないようにすることもできます。コロナ禍の影響で外出の機会が減り、社会との繋がりが持たなくなったり、運動の機会が少なくなったりすると、フレイルが進行しやすくなります。日常に潜む兆候を見逃さず、フレイルを予防・早期発見し、健康づくりに取り組みましょう。



運動で予防

密を避けるため集まって運動ができないときでも、人混みを避けて散歩するなど、自分でできる運動を続けましょう。体温を高めることで、フレイル予防だけではなく免疫力も高まりコロナに負けない身体づくりに繋がります。

田川市健康たーんと体操動画
<https://m.youtube.com/channel/UCNLIgR836eA3ITqXc6BDcvG>

[運動でコロナ予防] 免疫力アップシリーズ
<https://m.youtube.com/channel/UCiAgEAJw3d629O3OaM1eHCQ>
 企画・制作 筑波大学 久野研究室

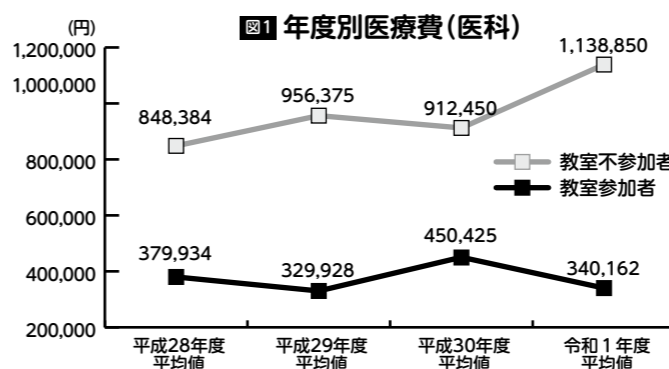
市では、昨年「たがたん健幸ポイント事業」を行っています。日々の歩数や体組成測定、健康診査やがん検診の受診などを行うことでポイントを獲得。貯まったポイント数に応じて最高5,000円分の田川商業振興券と交換できます。

活動量計またはスマートフォンで参加し、日々の歩数や消費カロリーを確認することができます。定員に達するまで随時受付を行っていますので、参加を希望する人は問い合わせください。
 ※対象は40歳以上の田川市民で、負担金1,000円が必要です。

楽しく運動、続けて健康 生きいき健康教室

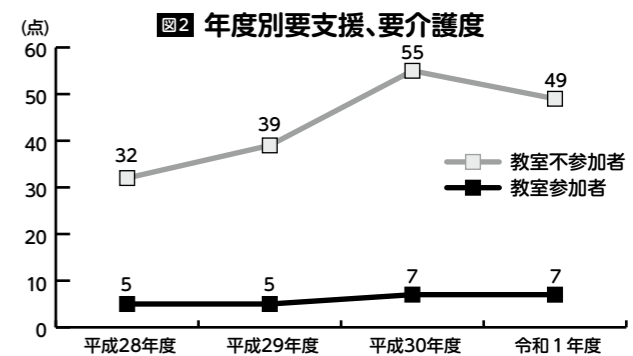
平成18年10月から始まった「生きいき健康教室」(以下「教室」と略称)。市内高齢者の健康の保持増進や憩いの場をつくることを目的に、血圧測定や栄養指導、介護予防体操などを公民館単位で実施しています。

市では教室が参加者のみなさんの健康に及ぼす効果について、昨年に引き続き検証(年齢区分が同じ60人の教室参加者と不参加者を比較)。その結果、今回も医療と介護の両面で大きな成果が上がっていることがわかりました。医療面で、教室参加者は不参加者に比べ、年間の医療費が少なくなっています(図1参照)。



また、介護面でも、教室参加者は不参加者に比べ要介護認定を受ける割合や、認定区分の上がるスピードが緩やかになっていることがわかりました(図2参照)。

現在、市内56か所の公民館や集いの場で教室が開催されています。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、休止と再開を繰り返している教室や、1年以上休止している教室もあります。今後も、感染防止対策に十分注意しながらの実施となりますので、ご理解とご協力をお願いします。



※上記グラフは年齢区分が同じ60人の教室参加者と不参加者を比較したものです。
 ※要支援、要介護を数値化
 (例：要支援1→1点、要支援2→2点、要介護1→3点、要介護2→4点、要介護3→5点、要介護4→6点、要介護5→7点)

イレブンチェックで早期発見

栄養	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
栄養	② 野菜料理と主催(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	③ 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	④ お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	⑨ 1日1回以上は誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

イレブンチェックとは東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)の飯島勝矢教授らの研究チームが考案した誰でも簡単にできるフレイルチェックです。

このチェックでは「栄養」、「口腔」、「運動」、「社会性・こころ」という4つの面で自分のフレイル度を確認します。「はい」と「いいえ」で回答し、左の欄へのチェックが多いほどよく、右の欄へのチェックが多い場合は危険信号。右の欄へのチェックが6つ以上になるとフレイルのリスクは高まり、さらに1つ増えるごとにリスクが約2倍に増えることが研究により明らかになっています。

