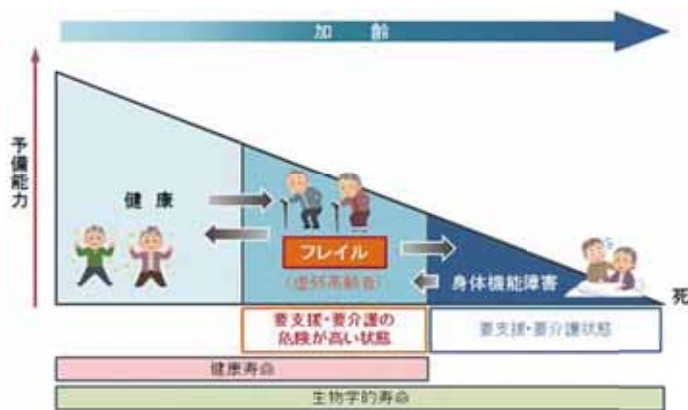


●健康長寿を目指して

高齢者の人で、特に原因もないのに「体重が2〜3 kg減少した」「以前と比べて歩く速度が遅くなった」「加齢に感じたことはありませんか？加齢に伴って身体の運動機能や生理的な機能が弱ってきて、活動が低下した状態を「フレイル」と呼びます。

現在日本人の平均寿命は女性87・14歳、男性80・98歳と世界最高水準ですが、自立した日常生活が送れる「健康寿命」は平均寿命に比べて女性で12・40歳、男性では9・02歳短くなっています。一般的な加齢現象は、誰にでも自然に起こりますが、日常生活に大きな支障が起こることがなければ心配いりません。一方フレイルは、身体の機能の低下だけでなく、認知機能や意欲の低下、鬱などの精神・心理的問題、独り暮らしや経済的な理由で引きこもりがちになるなどの社会的要因が影響を及ぼし合って引き起こされます。転倒や骨折をきっかけに要介護状態に陥ることも少なくありません。

超高齢化社会の現代において、フレイルを早期に見出し、適切なケアをすることでフレイルになる以前の健康な状態に戻すことができます。プレフレ



出典：葛谷雅文（日本老年医学会雑誌 46(4)279-285,2009 一部改変）

イル（フレイルになる前）の段階から、積極的に予防することが大切です。具体的には、①持病と上手に付き合う②適度な運動と栄養③感染症予防などが挙げられます。

【岩国市医師会】

厚揚げを使って簡単1品♪

厚揚げの酢豚風

材料（4人分）

- ・厚揚げ…2枚
- ・タマネギ…1個
- ・ピーマン…2個
- ・赤ピーマン…1個
- ・生シイタケ…4枚
- ・ニンジン…1/3本
- ・ゴマ油…大さじ1
- ・ケチャップ…大さじ5
- ・酢…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- ・とうぼんちゃん 豆板醤…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1
- ・水…50cc

A

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！



●エネルギー 236kcal/人 ●食塩相当量 1.3g/人

作り方

- ①厚揚げは幅2 cm長さ4 cmに、タマネギは1 cm幅のくし形に切る。ピーマン、赤ピーマンはヘタと種を除いて一口大に切る。生シイタケは軸を除いて、ニンジンは1 cm幅の、薄切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、ニンジン、タマネギ

を炒める。タマネギに火が通ってきたら、ピーマン、赤ピーマン、シイタケ、厚揚げの順に炒める。
④②を加えて一煮立ちさせ、とろみがついたら完成。
★ひとことポイント★
肉・魚・大豆製品から、タンパク質をバランス良く取りましょう。