

## 今回のおはなし

「人生100年くらぶ」

「たばこ増税」



## 人生100年クラブ

# フレイルを予防する食事と栄養

年を取るにつれて、認知機能や体力が低下し、本人の自覚がないまま健康な状態から要介護に移行していく高齢者の「フレイル」を予防するためにはどうすればよいのでしょうか。昨今は新型コロナウイルス感染拡大で外出もままならないため、進行が懸念されています。予防には、バランスの良い食事と運動、社会参加が大事とされます。まずは最も身近な食事からフレイル予防を探ってみます。

フレイルは、日本老年医学会（東京）が、2014年に提唱された概念で、日本語で「虚弱」を意味します。年を取ると、認知機能や身体的機能は低下していくものですが、適切な予防や治療で進行を抑えられると言われています。

**電子レンジで時短調理レシピ2品**

**小松菜と卵のまろやかうどん(1人分)**  
エネルギー301kcal、たんぱく質14.4g、脂質7.1g、炭水化物48.2g、カルシウム130mg、食塩1.8g

**材料**  
ゆでうどん1玉、小松菜50g、卵1個

めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1、豆乳大さじ3

1 深めの器に、うどんと調理はさみで切った小松菜をのせてラップをかけ、レンジで2分。更に溶き卵を全体にかけてレンジで1分。

2 めんつゆと豆乳をあわせて上からかける。

**ポイント**  
・好みでわかめやねぎなどをのせる。  
・ゆでうどんはレンジで加熱するとコシが出ておいしくなる。

---

**カボチャとサバのみそ煮(1人分)**  
エネルギー173kcal、たんぱく質10.9g、脂質8.5g、炭水化物16.3g、カルシウム140mg、食塩0.7g

**材料**  
カボチャ(冷凍でも可)60g、サバのみそ煮缶(汁ごと)1/3缶(60g)

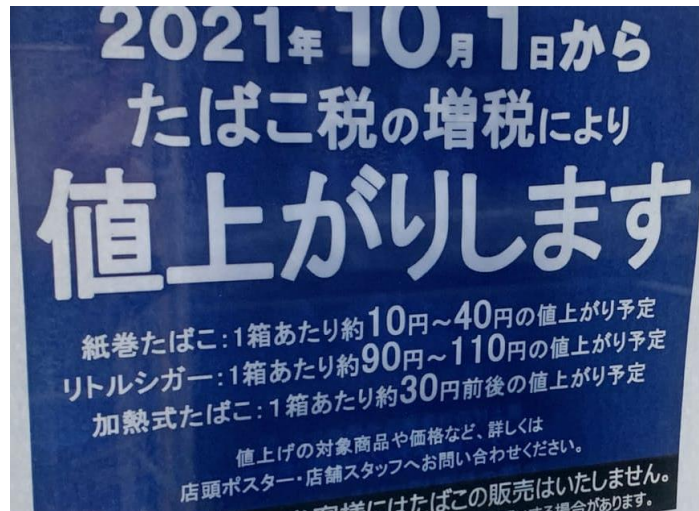
1 カボチャを食べやすい大きさに切る。

2 中ぐらいの器にサバ缶とカボチャを入れ、サバの身を軽くほくしてラップをかけレンジで2分。カボチャに火が通れば完成。好みで一味唐辛子、ゆずこしょうなどをかける。

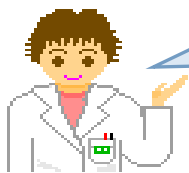
**ポイント**  
・もやしや大根などあらゆる野菜で応用可。  
・焦がす心配もなく簡単に煮物ができる。  
・魚の缶詰は骨まで食べられてカルシウムを補える。

厚生労働省がホームページで公開している啓発冊子「食べて元気にフレイル予防」によると、美味しいものが食べられなくなった、疲れやすく何をするのも面倒だ、体重が以前よりも減ってきた・・・といった変化には要注意です。冊子には心身の状態を確認するチェックリストもあり、参考にして下さい。予防の3つの柱は、食事をバランスよく食べる「栄養」とウォーキングなどで従来より10分間多く体を動かす「身体活動」、趣味や仕事で外出して活動機会を設ける「社会参加」ですが、この中で日々の生活に最も密着に関わっているのが栄養です。筋肉や内臓など体の組織を作るたんぱく質をはじめ、骨粗しょう症や骨折のリスクを減らすカルシウム、ビタミンDなど、多くの栄養を摂ることが大切です。タンパク質の目安としては、魚、肉、卵、豆腐のどれかを毎食「握りこぶし1つ分ぐらい食べると良いです。適度な運動と共に1日3食、均等に取った方が筋肉が多く作られます。たんぱく質に限らず、食事は1日3食バランスよく食べることが大切で、規則正しい食事は、生活リズムを整え、活動量を増やすことにもつながります。かむ力や飲み込む力を保つため、繊維の多い根菜やナッツ等を食べるのも有効です。食事の準備をすることもフレイル予防につながります。

## 10月1日からたばこ増税



増税は2018年10月から段階的に実施されてきました。紙巻たばこは、今回までで、1本あたり計3円（1箱60円）あがります。たばこ税の税収は、おむね年2兆円です。厳しい財政状況のなかで大きな存在です。改正健康増進法は、2025年に見直しの検討が決まっています。世界保健機関（WHO）の受動喫煙対策の格付けでは、日本は4段階の下から2番目です。英国やフランス、カナダでは、1箱1000円を超えます。



セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。ご心配なことがありましたら、遠慮なく薬剤師にご相談下さい。かかりつけ薬剤師をもちましょう！

### （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>