

お問い合わせ

〒901-1105 沖縄県島尻郡南風原町新川 272-19

TEL 098-888-5311
FAX 098-888-5312
E-mail eiyou@heart.ocn.ne.jp



URL <http://okinawa-eiyo.or.jp>

栄養指導・保健指導や栄養・食事についての相談、食育教室や介護（フシール）予防教室などの講師として「食」の専門家である管理栄養士・栄養士を紹介いたします。各機関・各団体や個人の方もぜひご活用下さい。ご依頼は、ホームページから紹介依頼書をダウンロードしてお申し込み下さい。

～案内～ 業務（仕事）の依頼～

専用電話 098-888-5321
毎週月曜日（祝日を除く）午後2時～5時

沖縄県栄養士会が相談をお受けいたします。どなたでも気軽に電話ください。

ケアマネジャーの方 など
・利用者さんの栄養について相談したい
・介護食の作り方が知りたいご家族
（例）・離乳食のすすめ方に困っているお母さん
ありませんか？
栄養の疑問、普段の食生活で困っていることは

～案内～ 無料電話相談～

（公社）沖縄県栄養士会
栄養ケア・アスナーション



参考文献

日本人の食事摂取基準 2020 年版
日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

公益財団法人 沖縄県保健医療福祉事業団
令和2年度 健康づくり運動実践活動団体助成事業

沖縄版

「栄養」でフレイル予防！

しっかり食べる
栄養

3食バランスよく
いろいろな食品を食べる



フレイル予防の
3つの柱

しっかり動く
身体活動

適度に歩く
筋トレをする

外出や交流を楽しむ
社会参加

趣味・ボランティア
自治会などに参加する



公益社団法人 沖縄県栄養士会

食べて「フレイル」予防 ～食事は活力の源～

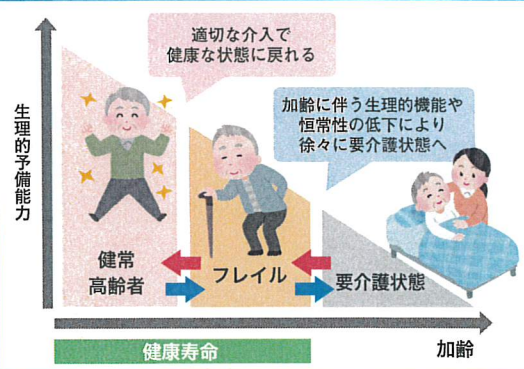
「フレイル」とは……加齢によって体や心のはたらきが、衰え・弱くなった状態です。
また「フレイル」は、要介護状態に至る前段階と、とらえることができます。

フレイルは早めに気づいて
進行をふせぐ事で
健康な状態にもどることができます。



取り組みの1つが
「バランスのよい食事」です

介護予防のキーワード「フレイル」



沖縄県の高齢者のからだ

肥満 (BMI 25 以上)	65 才～74 才	75 才以上
沖縄県	40%	42%

(平成 30 年度健診データより)

フレイル予防は、肥満を解消し、筋力低下を予防しよう！

～メモ～ 私のBMIは？ ※BMI とは、やせているのか？太っているのか？といった体格を表す指数です。

体重 kg () kg ÷ 身長 m () ÷ 身長 m () = 私の BMI

日本人の食事摂取基準 2020 年版 目標とする BMI の範囲 65 歳以上 (21.5～24.9 kg/m²)



～からだに必要な食べ方を考えます～

- ① **たんぱく質**は、体の材料（血液、筋肉、骨など）になる栄養素です。
高齢者は、成人より多くのたんぱく質が必要になります。



- ② **オメガ 3 脂肪酸** (EPA・DHA 等) は、血管を酸化ストレスから守り、動脈硬化の予防になります。
また、脳神経の材料にもなります。



- ③ **ビタミン D** は、筋肉づくりに役立ち、転倒や骨折を予防します。
カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にします。



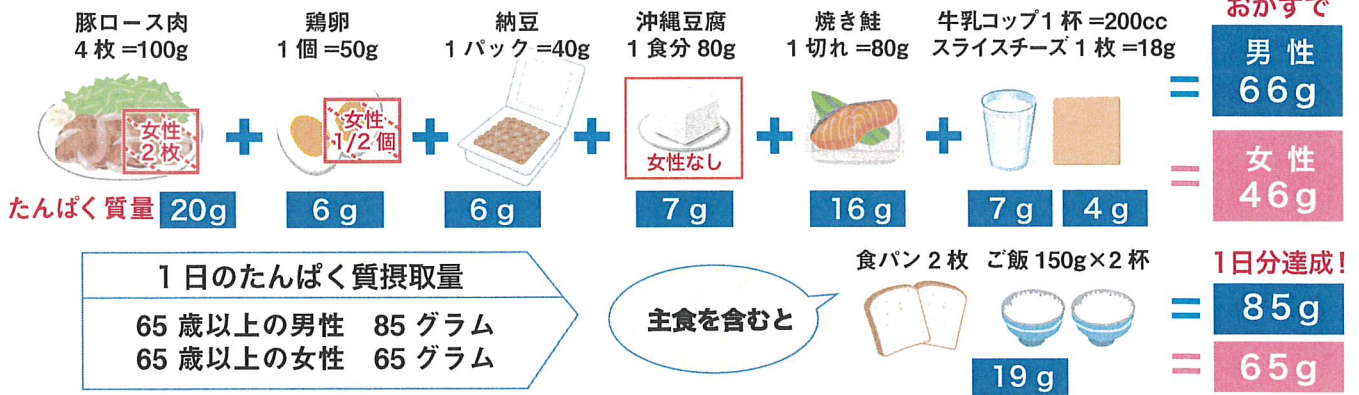
～ビタミン ACE (エース) は大切な栄養素～

ビタミン A、C、E は、たんぱく質を細胞に作りかえたり、血管の炎症をおさえる栄養素です。
色の濃い野菜に多く含まれています。



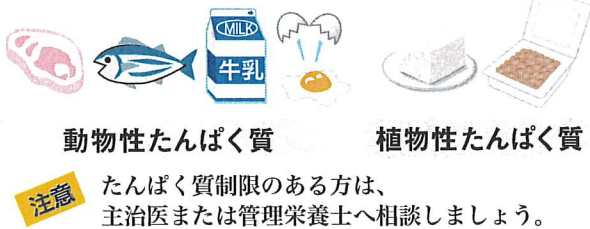
フレイルを食事で予防 パートⅠ：たんぱく質 ①

1日に必要なたんぱく質をとるための目安



さまざまな食品から摂取するのがポイント!

たんぱく質には、動物性と植物性があります。



筋肉を作るには、炭水化物と脂質で

エネルギーをとることも大切!



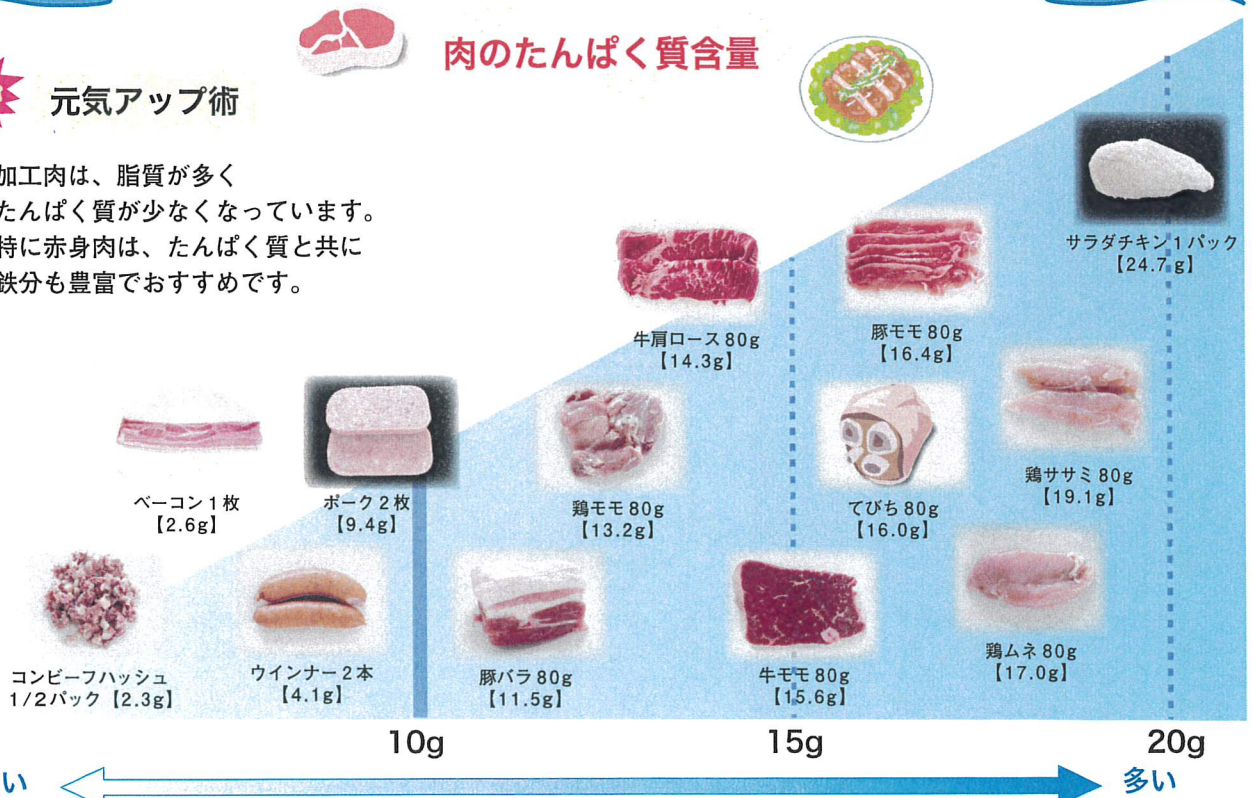
フレイルを食事で予防 パートⅠ：たんぱく質 ②



元気アップ術

- *加工肉は、脂質が多くたんぱく質が少なくなっています。
- *特に赤身肉は、たんぱく質と共に鉄分も豊富でおすすめです。

肉のたんぱく質含量



フレイルを食事で予防 パートⅠ：たんぱく質 ③



魚介類のたんぱく質含量



おすすめの食べ方

* 離島でつくられている「カツオのなまり節」は、カツオ節とは違い、マヨネーズやポン酢を付けて、美味しくいただけます。また、煮物や和え物にも使えます。



フレイルを食事で予防 パートⅠ：たんぱく質 ④



元気アップレシピ

～なすとシーフードのトマト煮～

材料 (2 人分)

なす	140g (1 本)
トマト水煮缶	400g (1 缶)
シーフードミックス	140g (小 2 袋)
水	100cc
コンソメ	1 個
塩・こしょう	適量



作り方

- ① なすは、2cm 幅の輪切りにする。
- ② 鍋にトマトの水煮缶を入れ、①のなすとシーフードミックス、水、コンソメを入れ、なすがやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に塩、こしょうで味をととのえる。

《栄養価 (1 食分)》

エネルギー	147kcal
たんぱく質	17.7g
脂 質	1.7g
炭 水 化 物	16.1g
食塩相当量	1.8g

その他のたんぱく質含量



フレイルを食事で予防 パートⅡ: ^{オメガ}ω-3脂肪酸

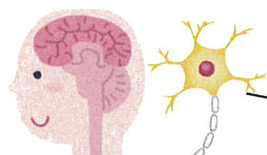


食品のオメガ3脂肪酸の含量



- ① 体の細胞を守る抗酸化力があり、細胞を守ります。
- ② オメガ3脂肪酸は、**体内で作ることができないため**、食べ物からとることが必要です。
- ③ 脳内で情報を伝える神経細胞の材料になります。

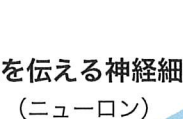
オメガ3脂肪酸等 (EPA・DHA) が材料です。



情報を伝える神経細胞
(ニューロン)

おすすめのとり方

オメガ3脂肪酸は熱に弱いです。
えごま油、アマニ油、しそ油などを料理にそのままかけるだけで、簡単にとることができます。



くるみひとにぎり約20g
【1.8g】



さば80g
【2.1g】



まぐろ80g
【2.0g】



えごま油小さじ1杯(5g)
【2.6g】



さんま100g
【3.8g】



ぶり100g
【3.4g】



いわし味つけ缶(150g)
【6.5g】



うなぎかば焼き100g
【4.2g】



サバ水煮缶(150g)
【4.5g】

0g

1日の目安量 1.8g

～ 2.2g/日

5g

～オメガ3脂肪酸がとれる簡単メニュー～

えごま油を
かけるだけ



うなぎとゴーヤーのくるみ和え



材料(2人分)

・ゴーヤー 1/2本 ・うなぎ1/3尾
・くるみ 大さじ1杯
・三杯酢 大さじ1杯
・えごま油 小さじ2杯

うなぎをサンマ
蒲焼き缶に
するとお手頃!

作り方

- ① スライスしたゴーヤーを塩もみしてさっとゆで、水気を切る。
- ② うなぎはフライパンで軽く焼き、きざむ。
- ③ くるみは炒ってきざむ。
- ④ ①②③を三杯酢で和え、えごま油をかける。

《栄養価 1食分》

エネルギー 162 kcal たんぱく質 10.1g
脂質 11.9g 食塩相当量 0.6g
ビタミンD 7.6 μg オメガ3 2.5g

マグロのアボカド和え



材料(2人分)

・マグロ100g ・アボカド100g
・しょうゆ 大さじ1杯
・みりん 大さじ1杯 } 調味料
・えごま油 大さじ2杯 }

作り方

- ① マグロ、アボカドをさいの目に切る。
 - ② 調味料を合わせておく。
 - ③ ①に②を混ぜ合わせ、えごま油をかける。
- ※わさびをお好みでくわえる。

《栄養価 1食分》

エネルギー 242 kcal たんぱく質 13.3g
脂質 18.0g 食塩相当量 1.3g
ビタミンD 1.0 μg オメガ3 4.8g

もずくのしらす和え



材料(2人分)

・もずく 60g ・しらす 20g
・きゅうり 20g
・えごま油 小さじ2杯
・三杯酢 大さじ1杯

作り方

- ① もずくは水洗い(塩蔵なら塩抜き)し、包丁で食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ①②にしらすをくわえ、三杯酢で和ええごま油をかける。

《栄養価 1食分》

エネルギー 64 kcal たんぱく質 2.7g
脂質 4.7g 食塩相当量 0.7g
ビタミンD 1.2 μg オメガ3 2.6g

フレイルを食事で予防 パートⅢ: ビタミンD



食事と日光が大切！

ビタミンDは、食事ではとるほかに、紫外線に当たることで作られます。

ちなみに沖縄では、昼頃に10分ほど日光に当たるだけで1日の目安量の約65%を体で作ることができます。

食品のビタミンD含量



1日の目安量 8.5μg

少ない

多い

ビタミンDがとれる簡単メニュー

鮭の野菜蒸し



材料(2人分)

- ・甘塩 鮭 2切れ
- ・キャベツ 1/8個 (150g)
- ・人参 小1/3本(40g)・ブロッコリー 4株
- ・酒 大さじ1杯 ・ポン酢 大さじ1/2杯

作り方

- ① 食べやすい大きさに切った野菜をフライパンにしき、その上に鮭をのせる。
 - ② ①に、酒、水100mlをふりかけ、ふたをして蒸し焼きにする。
 - ③ 火が通ったら皿に盛り、ポン酢をかける。
- ※季節の野菜やきのこ等、お好みでどうぞ！

《栄養価 1食分》

エネルギー	209 kcal	たんぱく質	18.4g
脂質	10.6g	炭水化物	8.4g
ビタミンD	12.0 μg	食塩相当量	2.6g

サバ缶カレー



材料(2人分)

- ・ご飯 300g
- ・レトルトカレー 2人分
- ・サバ水煮缶 1缶
- ・ミニトマト 6個

作り方

- ① 温かいご飯の上にさば缶をのせる。
 - ② ①に温めたレトルトカレーをかける。
 - ③ ②にミニトマトをかざる。
- ※サラダを1品つけると、さらに栄養バランスが良くなります。

《栄養価 1食分》

エネルギー	590 kcal	たんぱく質	24.5g
脂質	18.5g	炭水化物	77.9g
ビタミンD	8.8 μg	食塩相当量	3.3g

生きくらげの和え物



材料(2人分)

- ・生きくらげ 60g
(乾燥きくらげ 15g)
- ・ドレッシング 大さじ1杯

作り方

- ① 生きくらげを食べやすい大きさに切り、約1分ゆでる。
(乾燥きくらげは水で戻し、1分ゆでる。)
- ② ①の水気をきり、器に盛ってお好みのドレッシングをかける。

※魚缶を加えると、さらにビタミンDがUP！

《栄養価 1食分》

エネルギー	45cal	たんぱく質	0.4g
脂質	3.6g	炭水化物	5.3g
ビタミンD	7.6 μg	食塩相当量	0.3g