

こんにちは。武井です！

日々の気温変動が激しく、体調管理が難しい日々が続きますね。気付けば12月・・・クローバーは冬至のゆず湯週間がありますので、楽しみにお待ちください！

先日、私には誰もプレゼントをくれないので、自分にご褒美を買いました！～観賞用の靴を・・・外では履きません！眺めたり、家の中でたまに履く用です(笑)

クローバーケアセンター 武井 健一郎



しっかり摂ろう！たんぱく質

～量だけでなく、いろいろな食品からの摂取を！～



「たんぱく質」が大切な理由

高齢になると、徐々に低下する筋肉量や筋力。たんぱく質は、筋肉を作り出すうえで欠かせない栄養素です。介護が必要となる状態の前段階である「フレイル」を予防するためにも、適切な量のたんぱく質を食事から摂取することが大切であるとされています。

どのくらい摂ればいい？

65歳以上の方の筋肉維持には、1日に少なくとも体重1kgあたり1g以上（体重60kgの方は60g以上）のたんぱく質を摂ることが望ましいと言われています（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）。

1日の目安量は「肉、魚、卵、大豆製品が両手にのる位」といったところでしょうか。

※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。



たんぱく質を豊富に含む食品

- ・肉類では、鶏のささみや胸肉、豚のロース、ヒレ、もも肉など
- ・魚類ではイワシの丸干しやカツオ、マグロなど
- ・魚を加工した食品（鰹節、しらす干し、練り製品など）にもたんぱく質が含まれます。
- ・その他、卵、乳製品（チーズ、ヨーグルト）、大豆製品（納豆、豆腐、油揚げ）など ⇒油揚げを使用した「簡単！一品料理」は裏面をご覧ください！



肉や魚も取り入れたい！

豆腐や納豆、鰹節などをいつもの食事に足したり、ヨーグルトやチーズをおやつに選んだりすることで、やわらかく食べやすい食品は手軽に利用することができます。しかし、食品によってたんぱく質を構成するアミノ酸には違いがあるため、たんぱく質は特定の食品に偏らず、さまざまな食品から摂取することが良いとされています。

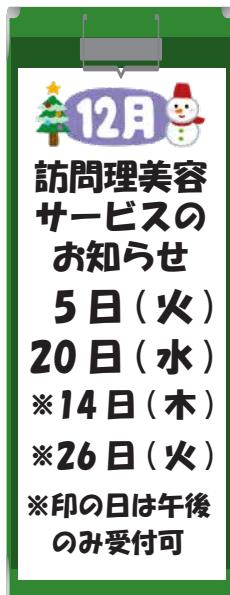
大豆製品や乳製品だけでなく、肉や魚のたんぱく質も取り入れたいところですが、肉や魚などは柔らかく調理するのには時間がかかってしまいます。

家の調理が難しい場合は、市販の介護食や高齢者向け宅配弁当で肉や魚中心のメニューを選ぶなどの工夫をしてみましょう。



令和5年
(2023年)
12月号

vol.160



今月の謎トレの解答
①犬 ②馬 ③猫 ④狸
⑤鶏 ⑥魚 ⑦犬 ⑧鼠
答え：犬

簡単♪一品料理

たんぱく質が摂れる！☆☆

* * きつね丼（油揚げ時雨煮丼）*



① 鍋にたっぷり湯を沸かし、油揚げを1枚ずつ入れて10秒ずつゆでる。

ざるに上げて水けをきり、手ではさんで軽くしぼって短冊切りにする。

② しょうがはせん切りにしてさっと洗う。

③ 鍋に①、②、【A】を入れ、強火にかける。煮立ったら中火にし、たまに混ぜながら汁けが少し残るくらいまで煮る。

火を止め、そのまま冷ます。

④ ご飯にみじん切りにしたガリと白ごまを加え混ぜ、器に盛る。刻みのりをちらして、油揚げ時雨煮をのせる。

※絹さやものせると彩り付けになります。絹さやの筋を取って熱湯でさっとゆで、塩をふって冷まして斜め半分の長さに切るといいです。



◆材料

«油揚げ時雨煮»

※作りやすい分量で記載

油揚げ 5枚

しょうが 40g

【A】だし汁 3/4カップ

【A】酒 大さじ6

【A】しょうゆ 大さじ3

【A】みりん 大さじ6

«きつね丼»

※2人分で記載

ガリ(市販品) 30g

ご飯(温かいもの) 400g

白いりごま 大さじ1／塩 少々

刻みのり 適量

油揚げ時雨煮 1枚分

今月のコネタ

白湯を飲んで冬も健康に！

最近話題になることが多い白湯（さゆ）、寒くなるこの時期、水分補給に上手に活用したいものです。

●作り方

水道水から作る場合は、残留塩素などの不純物が含まれているので、煮沸消毒するとよいとされます。やかんなどで水道水を10分以上沸騰させ、自然に50度程度まで冷めるのを待ちましょう。でも、手間がかかるという方は、耐熱のグラスや茶碗などで、電子レンジで温めるのも良いと思います。



●白湯の効果

冷え性の改善、ダイエット効果、デトックス効果、美肌効果などが言われています。

●アレンジもあり

生姜やはちみつ・シナモンを入れてアレンジすると、飲みやすくなります。

●飲むときの注意

飲む際には一気に飲むのではなく、ゆっくりと10分～20分くらい時間をかけて飲むことが大切です。

今月の脳トレ

★動物ことわざ穴埋めクイズ

□に入る動物を【 】内から選び、二度使われる動物を答えて下さい

【 猿・牛・虎・猫・犬・蛙・魚・鶏・燕・鼠・鹿・狸・馬・兎 】

① □も歩けば棒に当たる



⑤ □群の一鶴



② □の耳に念仏

⑥ 水清ければ□棲まず

③ □の手も借りたい

⑦ 夫婦喧嘩は□も食わぬ

④ 捕らぬ□の皮算用

⑧ 大山鳴動して□一匹



すべての世代が共生できる社会を目指して

LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら

ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら

株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー

東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



オフロクローバー



www.026968.com

