

フレイル予防 おすすめ 減塩レシピ2人分



お肉、お魚などのタンパク質を
しっかり摂りましょう！
堅いものも避けずに食べてね

健康に過ごすための食生活！
～防ごうフレイル減らそう塩分～
低栄養と減塩を心がけましょう

◇鮭のしょうがソースかけ◇

材料	
鮭(切り身)	140g
赤パプリカ	40g
きゅうり	40g
～しょうがソース～	
しょうが	15g
バター	4g(小さじ1)
片栗粉	3g(小さじ1)
酒	5g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
濃口醤油	6g(小さじ1)
水	30ml(大さじ1)

作り方

- ①パプリカ、きゅうりはひと口大の乱切りにする
- ②しょうがは、皮をむき せん切りにする
- ③フライパンに油を入れ、鮭を皮目から入れ、パプリカ、きゅうりも一緒に強火で焼く
- ④鮭に焼き目がついたら裏返し、ふたをして中火で蒸し焼きにする。火が通ったら、お皿に盛りつける。
- ⑤フライパンをキッチンペーパーでふき取り、バター、②を入れ、中火で炒める。
- ⑥しょうががしんなりしたら火を止め、よく混ぜ合わせた④を加え再び火をつけ、とろみがつくまで火を通す。
- ⑦盛り付けた鮭にしょうがソースをかける。

ソースに香味野菜のしょうがをたっぷり使うことで、おいしい塩分控えめのソースができてあがります。

【1人分】

エネルギー 154 kcal
 タンパク質 16.3 g
 食塩相当量 0.6 g

おもちゃサロンは多くのおもちゃに囲まれて楽しいひとときを過ごすことができます！！



おもちゃサロンで
楽しく遊びましょう！

おもちゃサロンは、毎月第三火曜日の午前十時から十一時三十分まで、新湊公民館において開催しており、毎月四組、五組、五組七人くらいのお子さんが参加されています。事前に準備しておもちゃに、目をキラキラさせて駆け寄り、それぞれ遊びに夢中です。そんな子どもたちの様子を見守りながら保護者同士で子育てや遊びの場、保育所・幼稚園などの情報交換をする姿も。

核家族が多い中、お母さんたちは、毎日育児や家事に明け暮れ、ストレスがたまることもあると思います。おもちゃサロンは「一人で頑張らないで」「お母さんたちもちょっとホッとしたい」という地域ボランティアの方々の思いでもあり、福山市には、子育ての支援の窓口はたくさんあります。開設四年目に入ったネウボラ相談窓口、保育所、幼稚園施設内での遊びの場、保健師さん等々。しかし、まだまだ「そんな所があるのですか」「知らなかった」と言われる方も大勢います。まずは、おもちゃサロンのような地域の子育て支援の場を知り、気軽に参加していただけたらと思います。

新湊学区は、福山市の中でも赤ちゃんの出生率が大変高い地域です。それだけに、もっと多くの子育て中の方々に知ってほしいと思います。サロンを担当しているのは、高齢者の方が多い、遊びに来られた子どもたちを自分の孫のように暖かく迎えておられます。また、地域担当の保健師さんや歯科衛生士さんが来られることもありますので、お子さんの健康に関する相談もできますよ。

きずなコラム：「地域共生社会の実現」 「できるだけ元気自分らしく」 「地域で暮らし続けるために！」

社会福祉法人さんよう(特養しんがい) 理事長 辰川 和美

総務省統計局が「敬老の日」に合わせて発表した報告書によると、我が国の高齢者数は三六一七万人、その内百歳以上の人が八万四五〇人と、いずれも新記録だそうです。この福山市でも百歳以上の高齢者が四七六八人(男性六〇人・女性四一六八人)とのこと、人生百年時代もそう遠くないと実感しています。

誰もが願うことですが「できるだけ元気自分らしく地域で暮らし続ける」ために、福山市では「フレイル予防」の取り組みが本格的に始まりました。これまでも、介護予防事業という形で高齢者の健康を維持する仕組みがありましたが、少しイメージが変わって元気なシニアをめざす前向きな雰囲気です。私自身も大いに興味を持っています。

フレイルとは「おとろえ予備軍」です。歳を重ねるにつれ身体や心の活力は低下するものですが、何もしないではおくと要介護になる危険性がどんどん高まってきます。このフレイル状態(おとろえ予備軍)から早く回復し元気な生活を取り戻すことが大切です。そのための生活の工夫や意識を地域ごとに高めていくということです。

フレイルを予防するには、①早くフレイルの兆候に気付くこと ②日常生活の見直しをすること ③フレイル予防の生活習慣を継続することです。福山市や関係各所で作成されたさまざまな広報にも簡単なフレイルチェックの方法が記載されていますから、まず自分の今の状態をチェックしてみましよう。毎日の食事はバランスよくしっかりと食べ、適度な運動習慣を継続し、そして人とつながりを大切に、そんな生活がフレイル予防に有効です。

地域共生社会の構築における高齢者の重要な役割は、自助、互助、すなわち心身ともに健康であること、地域をつなぐ役割を担うこと、この二つだと思っています。このコロナ禍では、一番大事な「集う」ことがこれまでのように実施できず頭の痛いところですが、しかし、新しい発想や意見も取り入れ、ITなどを使ってウイズコロナ時代の生活様式を作りだしましょう。ピンチはチャンスとしてポジティブに考えて乗り越えましょう。(フレイルチェック表は特養しんがいでも常備しています。ご希望の方はお立ち寄りください。)