



魚の信州焼き

【材料(大人2人分)】

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| (A) 魚(鮭など) …… 80gを2切れ | 白みそ …… 小さじ1と1/3 (8g) |
| 濃い口醤油 …… 小さじ1 (6g) | 白すりごま …… 大さじ1強 (10g) |
| 酒 …… 小さじ1 (5g) | りんごのすりおろし …… 32g |

動画でも作り方を
配信しています



【作り方】

- ① 魚にAで下味をつける。
- ② りんごは皮をむいてすりおろし、白みそ・白すりごまと合わせる。
- ③ ①の魚に②を上から塗り、190℃のオーブンで15分ほど焼く。

ポイント

- ・オーブンで焼くと、味噌が香ばしく焼けておいしいです。
- ・フライパンで焼く時は、最初に皮の方から焼くと、上手に焼きあがります。



1人分エネルギー202kcal 食塩相当量1.0g

病院コラム 医療の現場から

気づいてますか? 忍び寄るフレイルの足音

諏訪中央病院 理学療法士 斉藤拓也



人生100年時代と言われる現代において誰しも健康で長生きしたいですよね。しかし加齢とともに筋力や活動量が低下し、心身の機能が徐々に衰えていく「フレイル(虚弱)」という状態に陥る可能性があります。地域在住高齢者の約10%がフレイルと言われています。フレイルは健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態で、適切な対策を講じることで予防・改善することが可能です。今回から3回の連載でこのフレイルについて考えてみましょう。

フレイルの兆候は些細な変化として現れることがあります。「疲れやすくなった」「歩くのが以前より遅くなった」「やる気が起きない」「体重が減った」などのサインはフレイルの始まりかもしれません。これらの変化は筋力量の減少、栄養不足、活動量の低下、精神・心理的要因などが複雑に絡み合って起こっています。

フレイルが進行することで転倒しやすくなったり、病気に対する抵抗力が弱くなったり、介護が必要となるリスクが向上し、QOL(生活の質)の低下に繋がります。

フレイルは早期に発見し対策することで健康な状態を取り戻すことも可能です。そのために必要となるのが「運動」「栄養」「社会参加」の3つの柱です。運動は筋力を向上させ身体機能を高め、栄養バランスのとれた食事は筋肉や骨の維持に必要です。また友人との交流やボランティア活動などの社会参加は孤立を防ぎフレイル予防に繋がります。

日頃から自身の心身の状態に注意して、積極的にフレイル予防に取り組んでいきましょう。

予防に大切なこと



運動



栄養



社会参加