

# か き つ ば た

Vol.82

2019年9月

あいち診療所野並  
名古屋市天白区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
令和元年9月1日発行

## 防災の日

【年に一度の備蓄品の点検日にしてみてはいかがでしょうか?】

### 災害対策委員会

9月1日は『防災の日』ですね。

昨年のこの時期に災害時の準備についての記事を掲載し地震の場合、風水害の場合、そして災害時にどんな備蓄品を準備したらよいか?とということにふれさせていただきました。

水・乾パン・ビスケットなどの食品。ヘルメット・軍手・懐中電灯・トイレットペーパーなど、色々ご紹介しました。皆さんはどんなものをご準備されたでしょうか。その中で、そのまま置いておける物や、普段の生活で消費できるものはよいですが、賞味期限のあるものもありますよね。一度用意したらそれで終わりではなく、点検が必要です。皆さんは定期的な点検を行なっていますか。

あいち診療会でも水、米、パンの缶詰、乾パンなどを備蓄していますが、今年の点検でもなく賞味期限となるため、入れ替えをおこないました。その際、今まで保存食を食べる機会もなかつたので、職員で試食をしてみましたが。パンの缶詰は思ったよりも美味しかった。



こと、炒飯や五目御飯は少々味が濃いめであつたこと、ご飯は表示の水分量では固めになってしまふことがわかりました。そんな中、乾パンは硬くて、パサパサしてそのまま食べるには少々食べづらい・なんとかおいしくアレンジすることができないかと、管理栄養士さんに相談し、普段のお食事に活用できるようレシピを作成してもらいました。そのレシピをもとに診療所の厨房でも実際に調理してもらい、利用者様皆さんに試食してもらいました。皆さんからの感想は様々でしたが、「衣が少し固かつたけど香ばしくて美味しい」というご意見を多くいただきました。乾パンのように食べづらいものもアレンジ次第でおいしく頂くことも可能です。備蓄品の入れ替えの際には皆さんも一度試してみてはいかがでしょうか。

### 乾パンのアレンジメニュー「鰯(たら)の乾パン粉フライ」



- ① 鰯(たら)に、塩こしょう・酒・醤油・おろし生姜で下味をつけておく。
- ② 乾パンは、袋に入れて布巾に包み、麺棒等で叩いてパン粉の様な粉にする。フードプロセッサーを利用してもよい。
- ③ ②を片栗粉と混ぜておく。揚げる直前、汁気を軽く切った鰯(たら)に乾パン粉をまぶし、押し付け、衣が剥がれないようにそっと高温で三分くらい揚げる。

味が淡白な白身魚や鶏肉は、乾パン粉フライにすると香ばしさと旨みが増し美味しいです。荒めの乾パン粉だとサクッと食べ応えがあり、細かくすると口ざわりはやさしくなり、油の吸収も少なくなります。乾パン粉は他に、とんかつやハンバーグのつなぎ、お菓子作りにも使えます。

# 食生活を見直してフレイル予防しましょ

管理栄養士 安藤 満里

## 【理想的な栄養摂取は年齢によつて変化する】

20歳～50歳の働き盛りの年齢では、エネルギー・糖質などの過剰栄養による生活習慣病を予防することが重視されます。一方で、65歳以上の高齢者ではエネルギー・たんぱく質などの栄養不足で筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下するフレイル予防が重視されます。年齢を重ねるごとに栄養の摂り方が変わりますが、若い頃に「痩せなければならぬ」と心掛けてきた人が、高齢者になり痩せていても食事制限を続けていると、栄養不足からフレイルになる可能性があります。食事内容を書き出してみると意外と食事量が少なかつたりするものです。

## 【1日の食事量】

主食：毎食1皿。身体を動かすためのエネルギー源です。食事量の50%分のエネルギーを主食で摂ります。必要エネルギー：男性2200kcal/日の場合、主食で1100kcal/日〔ご飯220g/食〕。女性1750kcal/日の場合850kcal/日〔ご飯170g/食〕。お茶碗にしつかり1杯分あります。

主菜：毎食1皿。筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などをつくるためのたんぱく源です。必要なたんぱく質量：男性70g/日〔23g/食〕、女性60g〔20g/食〕。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。主菜で主に肉・魚を使い、卵・大豆製品・乳製品を副菜に加えるとたんぱく源が分散されて1食で食べられる量が増えます。たくさん食べられない場合は主食よりも主菜を優先に食べると、たんぱく源を摂りやすくなります。(※食材に含まれるたんぱく質量は表1を見てください。)

副菜：毎食1～2皿。摂ったエネルギー源やたんぱく源の代謝を助け、身体の調子を整えるビタミン・ミネラル源です。野菜・きのこ・海藻

を350g/日、生食と加熱の両方法で食べます。

1)年齢とともに胃の働きも低下します。消化の良い食事を心掛けないと栄養の吸収も良くなります。食事が少ないときは間食で不足するものを補います。たんぱく源が不足なら乳製品などを。ビタミン・ミネラル源が不足なら果物、野菜ポタージュなどを。または、補助食品を利用するのも良いです。

食べ慣れたものを安心して美味しく食べることと同時に、同じ食材に偏らず色々な種類を食べることで足りない栄養を補うことも大切です。飽きないように和食・洋食・中華など調理法を変えたり、会食の機会を作ることで食欲が増しますよ。

今月は、食生活からみるフレイル予防についてお話ししました。『3食バランスよく』はよく聞くことだと思いますが、改めて、毎食当たり前に食べている自分の食事を振り返る機会を作つて頂けたらと思います。

## 主な食品のタンパク質含有量

・木綿豆腐 80g → 6g	・鶏・牛・豚肉 60g → 12g
・絹ごし豆腐 80g → 4g	・ヨーグルト 1個 → 3g
・納豆 1P 40g → 6g	・牛乳 200ml → 6g
・白身の魚 60g → 12g	・チーズ 1かけ → 5g
・青魚 60g → 12g	・卵 1個 → 6g
・赤身の魚 60g → 18g	・米飯 100g → 2.5g
	・食パン 1枚 → 6g

## 主食+主菜+副菜をそろえてバランスよく



表1

図1

# イベント紹介



言語聴覚士によるご飯前の口腔体操♪



盆踊り！炭坑節を踊りました♪



サマーニット制作中です♪



みんなで協力して脳トレし！



工作…みなさん真剣な表情です



水素羹を炊り冷やして美味しいと頂きました♪



うまく釣れるかな？



スイカめがけて…エイッ!!



どれをどううかな？



こんなのどれた！



頑張った後は皆でかき氷のオヤツ♪

野並デイケア

憩いの庄

憩いの学校

# 管理栄養士よりお便り

## 災害に備えて～非常食～



“非常時の特別な食品”ではなく“日常的に使える備蓄しておく食品”として、スーパーに並ぶ缶詰・レトルト食品を日頃から活用して食べ慣れておきましょう。非常食は、ご飯やパン等(炭水化物)が主になりますが、ちなため、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足して便秘・口内炎・肥満・低栄養などを招きやすくなります。おかず系の缶詰・レトルト食品と日持ちする野菜・芋類・果物・乾物の常備もお忘れなく。写真は、缶詰と常備野菜を使った簡単料理です。

### あいち診療所野並（9月30日まで）

	月	火	水	木	金	土
午前	畠／ 村岡	野村	野村	野村 (もの忘れ)/ 畠	野村／ 村岡	第135週 岡崎 第24週 野村
午後	岡崎	野村	野村	畠 <small>夜9時まで</small>	岡崎	

診療時間 午前 9:00～12:00  
午後 4:00～7:00 木曜日は夜9時まで

### あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00～12:00  
火金 午前 9:00～10:30

### 10月1日から野並の外来診療が変更になります

	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9時～12時	村岡	野村 /畠	野村	畠	野村 第135週 岡崎 第24週 野村
もの忘れ 外来	午後 4時～7時	岡崎	野村		畠 <small>夜8時まで</small>	岡崎

休診日：水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

※水曜日午後は休診となります。

※木曜日午後の診療は8時までに変更になります（木曜午後については、前日までにご予約いただければ9時まで診療いたします。）

### あいち診療所野並 外来診療体制変更について

いつも当診療所をご利用いただきありがとうございます。訪問診療件数の増加や弥富市でのあいち診療所おふくろの開設に伴い、10月1日より外来診療体制を左記のとおり変更させていただきます。水曜日午後診療の停止などご迷惑をおかけする部分もありますが、ご理解・ご協力をお願い致します。

なお、通院中の方への時間外電話対応は今まで通り24時間受け付けております。急な体調変化で相談したい場合は、こちらもご利用ください。

### 医療法人 あいち診療会

#### あいち診療所 野並

052-895-6637

#### あいち診療所 滝の水

052-878-1212

#### のなみ居宅介護支援事業所

0120-890-709

#### のなみ訪問看護ステーション

052-895-5806

#### 滝の水 憩いの庄

052-878-1751

#### 滝の水 憩いの学校

052-838-8878

## 編集後記【防災の日】 近藤真理子

近年は地震だけでなく、台風、大雨の被害も多くなりました。この辺りは2000年の東海豪雨以来大きな被害は受けていませんが、日本の各地で様々なことが起こっています。皆さんも準備はしておかなければという思いは強いのではないかでしょうか。思いはあるけどなかなか…という方もおみえかもしれません。

突然の地震・台風・大雨などの自然災害。備えあれば憂いなしと言われるように、せっかくこの防災の日があるのでから防災対策に目を向けてみてください。例えば何か一つでも備蓄品を用意するとか、ご家族と連絡の方法を話し合うとか…

診療会でも防災訓練や備蓄品の見直しを行っています。私も9月1日は備蓄品の期限の確認をする日にしています。どうか皆さんも、防災の日だからこそ！と何か防災に関する事してみてくださいね。