

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第112号



## 誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職  
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問  
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役  
 ・デイサービス  
 レストランディTEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブディ成城 施設長

### 筋肉貯金でフレイル予防

2019年も半年が終わり、令和になって2ヶ月が経ちました。毎月時間が経つのが、早いとお伝えしているように感じます。レストランディにいらっしゃるお客様(平均年齢87歳)といつも話をしています。充実している証拠と云ってくださるので、ちょっと嬉しい気持ちになりますね。この気持ちで今年半分頑張ります。

皆様はフレイルという言葉をご存じですか？大先輩達(後期高齢者)に多く見受けられ、筋肉の低下から身体が動きにくい、動かないなどの症状が出て寝たきりになったりします。筋肉は90歳まで作る事が出来るってご存知でしたか？

私は63歳ですが、もう筋肉なんてできないと諦めていました。しかし「筋肉は裏切らない」と提唱されている近畿大学准教授谷本先生によると諦めたら終わり！毎日少しずつ動かし⇒筋肉を壊し⇒修復⇒筋肉を大きくできる。とご指導いただきました。これは老若男女問わず言える事です。

介護保険を利用した通所介護施設「アクティブディ成城」をオープンして、早8年が過ぎ、このデイサービスは、「食事をしっかり食べること」と「自宅でも手軽にできる運動を習慣化すること」をテーマに支援活動を実施し、これまで多くのお客様から「下半身がしっかりしてきた」「行動範囲が広がった」など、お喜びの声をいただき「アクティブディ成城」に来始めた時より1ヶ月2ヶ月と経つうちに、すべてのお客様の元気がアップ致しています。お客様達もお元気になられた事を喜ばれ自信につながっています。この様な「アクティブディ成城」の取り組みをNHK首都圏放送センター「ひるまえほっと」に取り上げられました。

内容は「筋肉貯金。プログラムとヨーグルトでシニアのフレイル予防」です。今、シニアの4割以上が「フレイル」もしくは「フレイル予備軍」という危険な状態にあるといわれています。フレイルとは、筋力などが低下し、要介護状態になる危険性が高い状態のことであり、高齢者のフレイルを防ぐための筋力や体力を養ってもらおうと、厚生労働省もその対策に乗り出しています。その中で弊社の「アクティブディ成城」の取り組みがフレイル予防、改善に効果を上げているとの評価をいただき今回の放送につながりました。フレイルを防ぐための運動はNHK「みんなで筋肉体操」出演中の近畿大学生物理工学部准 教授 谷本道哉先生が指導し、食事については私、管理栄養士 杉本恵子が指導しお伝えしました。3ヶ月間データを取りその結果((運動と明治ザグreekヨーグルト(通常のヨーグルトに比べたんぱく質約3倍含まれているヨーグルト)を食べました))お客様の手足の若干の筋力アップにつながりました。

追伸:先日放映されたNHK番組「ひるまえほっと」をYouTubeにアップしました。

限定公開です。[https://youtu.be/B3wCxG\\_1vYE](https://youtu.be/B3wCxG_1vYE)



## 社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22

Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

# 杉本顧問のおすすめレシピ

## ● ポテトサラダヨーグルト風味 ●



### <コメント>

今回はNHKの番組で紹介されたポテトサラダヨーグルト風味をご紹介します。このレシピはマヨネーズの代わりに水切りヨーグルトを使います。水切りヨーグルトはプレーンヨーグルトを水切りしたのですが、水分が減ることで濃縮し、たんぱく質の割合が高まり濃厚な味わいに変化します。調味料として使うことで気軽にたんぱく質をプラスできます。

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー114kcal たんぱく質5.2g  
脂質3.4g 炭水化物16.1g 塩分0.7g

### <調理時間> 約15分

※ヨーグルトを水切りする時間は除きます。

### <材料> 2人分 グラム 概量

じゃがいも……………120g (中1個)  
きゅうり……………30g (約1/3本)  
ロースハム……………20g (2枚)  
たまねぎ……………50g (1/4個)  
コーン(缶詰)……………10g (大さじ1)  
プレーンヨーグルト…100g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
練りからし……………少々

### <下準備(水切りヨーグルトの作り方)>

1. ボウルの上にざるをのせ、キッチンペーパーを敷きプレーンヨーグルトを入れます。ラップをかけ、耐熱ボウルのような重いものをのせ3時間ほど水切りします。

### <作り方>

- ① ジャがいもは皮をむき、一口大に切ります。鍋に水と塩を入れ沸かし、じゃがいもを柔らかくなるまでゆで、ざるにあけます。
- ② きゅうりとたまねぎは薄切りにします。
- ③ ロースハムは半分に切り、細切りにします。
- ④ ボウルに①②③、コーンを入れ、水切りヨーグルト、塩、こしょう、練りからしを加え混ぜ合わせ器に盛り付けます。

## ボナール十和田から

■十和田デイサービスセンターでは「抹茶どら焼き作り」を行いました。

ふれあいクッキングのご紹介



材料を混ぜて生地を作ります♪

ホットプレートで焼いて、どら焼きの皮がどんどん出来上がっていきます♪



栗入りあんをはさんで、抹茶どら焼きが完成しました!

■ボナール十和田では「梅シロップ作り」と「パンケーキ作り」を行いました。



青梅と氷砂糖入りの瓶は、完成まで厨房の冷蔵庫に大切に保管します。8月の梅ジュースをお楽しみに～

梅シロップ作りは、毎年の恒例作業なので皆さん手早いです😊



パンケーキ作りの様子



ホットプレートで焼いて

好きなトッピングをして

「いただきます!」