

## 豚肉と長芋の酢豚風



### 材料(4人分)

- 豚ロース肉 .....200g
- 塩 .....少々
- こしょう .....少々
- 片栗粉 ..... 大さじ2
- 厚揚げ ..... 100g
- 長芋 .....100g
- 深ねぎ .....1/2本
- いんげん .....50g
- 生姜 .....一片
- 油 .....大さじ1・1/2
- A { 酢 .....大さじ1・1/2
- 砂糖 .....大さじ1・1/2
- しょうゆ .....大さじ1・1/2
- トマトケチャップ .....小さじ2
- 水 .....1/2カップ
- 片栗粉 .....小さじ1

### 作り方

- ①豚肉は1.5cm幅に切り、塩とこしょうを振る。
- ②いんげんは茹でて2cm長さに切る。厚揚げ、長芋は1cm幅の拍子木切りにする。
- ③ねぎは斜め薄切りにする。生姜はせん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉に片栗粉をまぶしつけて入れ、こんがり炒める。②③を加えてさらに炒める。
- ⑤Aを加え混ぜ、とろみがついたら火を止める。

### 1人分の栄養価

エネルギー	245kcal	脂質	14.2g
たんぱく質	13.2g	塩分	1.3g

人生100年時代を迎えようとする現在において、更なる健康寿命の延伸が重要となります。厚生労働省では、「2040年までに健康寿命を3年以上延伸する」という目標を掲げています。

住み慣れた地域でいきいきとした生活を続けることができるよう、健康寿命の延伸を目指しましょう。

フレイル予防で健康寿命の延伸を！



**健康寿命とは？**  
健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。令和3年12月20日の厚生労働省の発表によると、令和元年の健康寿命は男性72・68歳、

女性75・38歳でした。平均寿命は男性81・41歳、女性87・45歳なので、平均寿命と健康寿命の差である期間、男性8・73年、女性12・06年は介護など何らかの支援が必要な期間と考えられます。



引用:令和3年12月20日 第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料

**フレイル予防の取り組み**  
長期化するコロナ禍での介

護が必要な状態になる原因として、要支援認定者では第1位が関節疾患、第2位が高齢による衰弱、第3位が骨折・転倒となっています。これら3つの原因は、いずれも「フレイル」が深く関係していると考えられます。

フレイルとは、「加齢とともに心や体の活力が低下して介護が必要な状態になる一歩手前の状態のこと」をいいます。フレイルの状態であっても改善することは可能なので、フレイル予防やフレイル状態からの改善に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

フレイルとは、「加齢とともに心や体の活力が低下して介護が必要な状態になる一歩手前の状態のこと」をいいます。フレイルの状態であっても改善することは可能なので、フレイル予防やフレイル状態からの改善に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

**フレイル予防が大切です！**  
介護が必要な状態になる原因として、要支援認定者では第1位が関節疾患、第2位が高齢による衰弱、第3位が骨折・転倒となっています。これら3つの原因は、いずれも「フレイル」が深く関係していると考えられます。

高年齢者支援課 保健師

介護予防手帳申し込み先  
高年齢者支援課 高年齢者支援係  
TEL (929) 32100  
FAX (929) 3206

介護予防手帳の利用を希望する人は、高年齢者支援課 高年齢者支援係まで連絡してください。

介護予防の取り組みとして、本市では「介護予防手帳」を作成しました。この手帳にはフレイル予防に大切な「運動」「栄養」「口腔」などの機能維持・改善のための取り組み方法も掲載しています。

