

キウイモのポタージュ



材料(4人分)

- キウイモ ..... 400 g
- 牛乳 ..... 500cc
- 固形スープ ..... 1個
- みじん切りパセリ ..... 少々
- こしょう ..... 少々

作り方

- ① キウイモは皮をむき、1cm厚さにスライスし電子レンジ(500w)でラップをして約4分加熱する。
- ② 牛乳と①を滑かになるまでミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に移し、固形スープを入れてよく混ぜながら火にかける。(固形スープは手で砕きながら加える)
- ④ 温まったらこしょうを入れる。器に入れパセリを上からかける。  
※牛乳を豆乳にしてもよい。

キウイモは11月ごろから12月に最も多く出回ります。「イヌリン」という成分を豊富に含んでいることから糖尿病などにより影響を与えるとされています。

一人分の栄養価

エネルギー	122kcal	脂質	5.1g
たんぱく質	6.1g	塩分	0.7g

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは、加齢とともに、心身の活力(筋力、認知機能、社会参加など)が低下し、要介護となる危険性が高まった状態のことです。フレイルは健康な状態と要介護状態の間であり、放っておくと悪化しますが、予防や対策に取り組むことにより進行を防ぐことができます。

フレイルを  
予防しましょう！



●フレイルを予防するには  
フレイルは、単に運動器機能の低下だけでなく、口腔・栄養状態の悪化や社会参加の減少も

項目ごとに「はい」「いいえ」のどちらかを選び、1を選んだ個数を数えてください。  
1の数が①・②で0～1個の人または③～⑪で5個以下だった人はフレイルの危険性があります。

●フレイルチェックをしてみよう  
フレイルの危険性があるのかをチェックする簡単な方法として、イレブンチェックというものがありません。ご自分の生活を振り返り、チェックしてみてください。  
イレブンチェック

イレブンチェック	1	2
①ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
②野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
③さきいか、たくあんくらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
④お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
⑤1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
⑥日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
⑦ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
⑧昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
⑨1日に1回以上、誰かと一緒に食事する	はい	いいえ
⑩自分は活気に溢れていると思う	はい	いいえ
⑪何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい
合計	個	個

要因になります。特に、口腔機能が衰えている人はそうでない人に比べ、死亡リスクが2・09倍、要介護になった割合は2・

35倍だったという調査があります。原因として、口腔機能の悪化により食事が減少、栄養状態も偏ったことで、全身状態の

悪化につながったことが挙げられます。このことから、口腔・栄養状態はフレイルと密接に関係していることが分かります。些細な不調を見逃さず、悪化の予防に取り組みしましょう。市では、高齢者の口腔・栄養に関する相談会を行っていますので、ぜひご活用ください。

すこやか相談

日時：毎月第2金曜日  
午前9時30分～11時30分(要予約)  
場所：いきいき情報センター1階 保健センター  
予約は高齢者支援課(地域包括支援センター) ☎(929)3210)まで

高齢者支援課 保健師