

新しい年が始まりました。気持ちも新たにご自身の健康に気持ちをむけてみませんか。
今月は「フレイル」予防の3つのポイントと予防のための食事についてお伝えします。



フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。しかし、フレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。



最近こんなことはありませんか？

- ☐ 6か月間で2～3kg以上の体重減少があった
- ☐ 食欲がわかず、食事量が減った
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 硬いものが食べにくくなった
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ☐ 気づくと、一日中誰とも話していない など

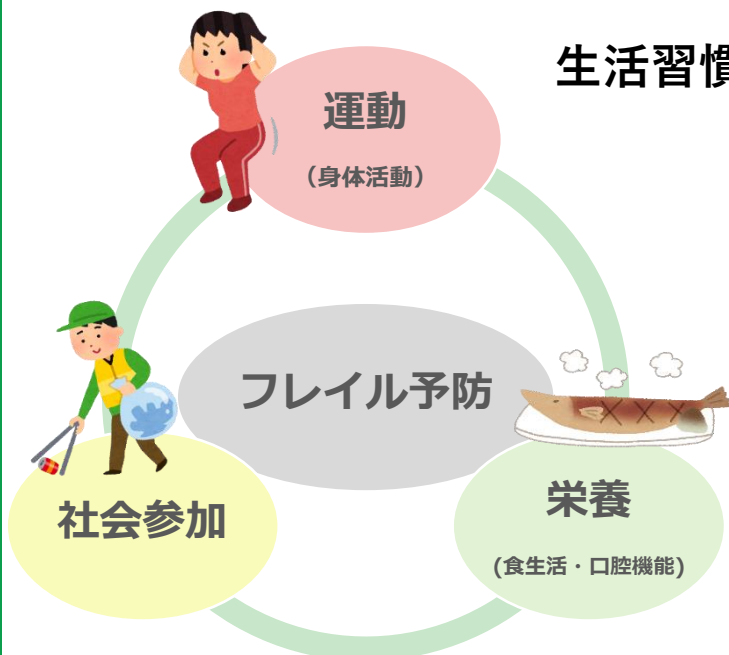
早く対処すれば
元に戻る可能性も！



チェックが多いほど「フレイル」の可能性あります。

フレイル予防の 3つのポイント

生活習慣を見直してフレイルを予防・改善！



運動

衰えた骨や筋肉を取り戻すために、適度な筋力トレーニングを毎日続けましょう。スクワットや片足立ちがおすすめです。

栄養

筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないように、良質なたんぱく質をとりましょう。（詳しくは裏面へ）

社会参加

趣味やレクリエーションを楽しみ、積極的に外出する機会を持ちましょう。



いつまでも、元気でいるために…

フレイル予防は健康づくりと同じで毎日の積み重ね。特に食事、運動（身体活動）、社会参加の3つが大切です。今回は食事において低栄養（栄養不足）にならないよう、日頃から取り組むポイントを紹介します。

低栄養予防のための食事で3つの気をつけること

① 1日3食、しっかり食べる

（こんな食べ方はNGです）

- ・食事代わりに菓子パンやお菓子にする
- ・面倒だから1日2食
- ・食欲ないからごはんと漬物で…

② 主食・主菜・副菜を組み合わせる

③ いろいろな食品を食べる

☆これも大事（食品摂取の多様性）

食品によって含まれる栄養素が異なるため、いろいろな食品を食べることで、まんべんなく栄養がとれ、身体機能の低下を予防できるといわれています。

毎日つけよう

（毎日食べたい10の食品群）



10食品群チェック表

（1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう）

10の食品群から頭文字をとり、合言葉は

『さあ にぎやか
にいただく』

少しでもいいので食べたらチェックし、**毎日7品目以上**食べることを目標にしてください。主食（ごはん・パン・めんなどの炭水化物）をプラスして、しっかり食べましょう。

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	目標 7つ 以上	○の合計には含まない食品		
	魚	油脂類	肉	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻類	芋類	卵	大豆 大豆製品	果物	○の 合計	ご飯 麺・パン	淡色 野菜	きのこ類
/														
/														
/														
/														
/														
/														
/														

※ロコモチャレンジ!推進協議会考案「さあにぎやかにいただく」より

減塩レシピ集！ No.69 えび真薯汁

しんじょじる

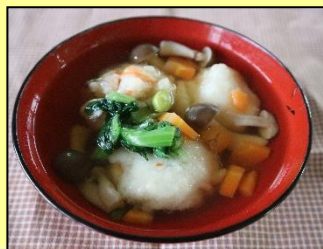
さ（はんぺん、むきエビ）・や（枝豆、にんじん、小松菜）
い（長いも）の食品群がとれたね！



《材料(4人分)》（☆は大阪狭山産の農作物です）

はんぺん	2枚	A	だし汁	600ml
むきエビ	80g		しょう油	大さじ1/2
長いも	50g		酒	大さじ1/2
枝豆（冷凍）	8軸		塩	少々
片栗粉	大さじ1	B	<むきエビ>下処理	
酒	大さじ1		片栗粉	大さじ1
☆にんじん	40g		塩	小さじ1/6
しめじ	60g		水	大さじ1
☆小松菜	1株			

《1人分あたり》
エネルギー 86kcal、
塩分 1.2g、
たんぱく質 8.3g、
約170円、調理時間20分



〈作り方〉

- ①むきエビの下処理をする。
むきエビの背ワタを取り、Bを合わせてもんで、水洗いする。きれいに洗ったら、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②むきエビは、一口大に切る。
長いもはすりおろし、枝豆（冷凍）はさやから豆を取り出す。
- ③ボウルにはんぺんをちぎちぎ、使い捨て手袋等を使いしっかり練りつぶす。
- ④③に片栗粉、酒、②の長いもを入れて混ぜ、むきエビ、枝豆を加えて12個の団子に丸める。
- ⑤にんじんはいちょう切りに、しめじは小房に分け、小松菜は湯がいてしぼり食べやすい大きさに切る。
- ⑥鍋にA、にんじんを入れ、しめじ、④の団子を加え火が通るまで加熱する。椀に盛り、最後に小松菜をのせる。

たんぱく質も入った、胃腸に優しい汁物です

1-2月のイベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売（JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による） 東池尻児童遊園（雨天：東池尻会館）
（年始は11日から（午前9時～売り切れ次第終了））
- 毎週日曜日 地元野菜の販売（大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会） JA大阪南狭山西支店横
（年始は5日から（午前8時～売り切れ次第終了））

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）