

フレイル予防でいきいき生活

問合先 健康長寿課健康増進担当

「今月は食事でフレイル予防！」

「食事の準備が面倒で、つい同じメニューで食事を済ませてしまう」「最近病気でもないのに痩せてきた」そんな傾向はありませんか。気付かないうちに、健康的に生きるために必要な栄養素が足りない「低栄養」状態になっているかもしれません。低栄養を予防することはフレイル予防につながります。正しい食生活を心がけ、フレイルを予防・改善しましょう。

食生活のポイント

1日3食バランスよく食べる

毎食欠かさず食べましょう。主食(ごはんなど)・主菜(肉や魚など)・副菜(野菜など)をそろえることにより栄養バランスが良くなります。



たんぱく質を意識してとる

たんぱく質には、主に体の血や肉を作る役割があります。たんぱく質が不足すると運動機能が低下します。たんぱく質を十分にとることでフレイル予防につながります。

たんぱく質を多く含む食材

肉、魚、卵、豆腐、牛乳

※ 腎機能が低下しているなど、健康状態に不安がある方は、かかりつけ医に相談しましょう

様々な食品をまんべんなくとる

「さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く」を合言葉に1日10品目を目指しましょう。

【合言葉】

「さ」 魚介類	「か」 海藻類
「あ」 油	「い」 芋類
「に」 肉	「た」 卵
「ぎ」 牛乳	「だ」 大豆
「や」 野菜	「く」 果物

タラと野菜の ホイル焼き



【材料(1人分)】

・タラ	70g	・バター	4g
・白菜	30g	・レモン	1/6個
・ミニトマト	2個	・酒(または白ワイン)	小さじ1
・ねぎ	15cm	・塩、白こしょう	少々
・しめじ	10g		

【作り方】

- ①タラに塩、白こしょうをふり、水気をキッチンペーパーでふき取る。酒で下味をつける。
- ②白菜はひと口サイズに、ミニトマトは4等分、ねぎは斜め切り、しめじは小房にわけておく。
- ③アルミホイルにタラ、野菜、バターをのせて包み、フライパンに少量の水を入れて蒸し焼きにする。
- ④レモンを添えて出来上がり。

レシピの詳細や他のレシピはこちら



次回は「口腔ケアでフレイル予防」を紹介します

室内と夜が危険！～熱中症対策～

今年も暑い夏となりそうです。熱中症対策はいかがでしょうか？

新型コロナウイルス感染症対策もあり、「あまり外出しないから大丈夫」と思っている方は要注意です。実は、熱中症の4割は室内で起きています。

特に65歳以上は、熱中症で亡くなった方の86.7%が室内で亡くなっており※、室内での暑さ対策が重要です。「エアコンを積極的に使う」「温度計と湿度計を身近に置く(室温28度以下、湿度50%以下が目安)」「扇風機を組み合わせる」「水分をとるタイミングを決める」などの対策が大切です。水分は、起床時・入浴・就寝の前後など、1日1.2ℓを8回に分けて飲むことを目安に、積極的にとりましょう。

また、「夜は直射日光が当たらないから安心」と考えるのも大変危険です。夜でも気温の高い熱帯夜には、熱中症を起こすことがあります。寝ている間、気付かないうちに体調を崩さないよう「就寝前に部屋の通気を確保する」「エアコンのタイマーをセットしておく」なども大切です。

「めまい」「立ちくらみ」「気分が悪い」「筋肉がつる」は熱中症の初期症状です。異変に気付いたときはすぐに涼しい場所へ移動し、身体を冷やしましょう。

今年は、日中の屋外はもちろん、室内と夜の過ごし方にも気を付けて、熱中症を予防しましょう。

※出典：厚生労働省「平成27年我が国の人口動態」

No.185



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子 (しおざわ かずこ)

ふれあい掲示板

参加してみませんか

秋季市民テニス大会

対 市内在住在勤在学の方またはテニス協会員

日 9月20日(日)8時30分～

※ 予備日9月27日(日)

場 男性/市民テニスコート

女性/富士見テニスコート

料 1組2000円(当日徴収)

種目 一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(45歳以上合計120歳以上)

申 往復はがき往信用に種目、ペア氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、郵便番号、住所を記入し、9月11日(金)までに、上村達雄へ郵送(〒350-0808 川越市吉田新町1-2-2-4-206)

問 上村 ☎231・5577

東洋大学こもれび祭

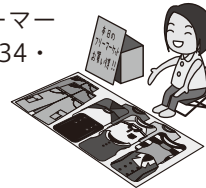
フリーマーケット

日 10月31日(土)、11月1日(日) 10時～16時

場 東洋大学川越キャンパス

料 無料

申 問 9月19日(土)、20日(日)の12時から16時に東洋大学こもれび祭常任委員会フリーマーケット担当へ ☎234・2508



仲間になりませんか

むつみ会(卓球)

日 毎週木曜日10時～12時

場 海洋センター

問 岡部 ☎080・5002・4886



省略記号一覧

対 対象 日 日時・日にち

期 期間 場 場所 講 講師

内 内容 定 定員 報 報酬

料 入場料・参加費 持 持ち物

他 その他 申 申込 問 問合先

10月号の原稿締切は、8月21日(金)です。

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。