

やっばい
元気がよか!

意識しよう!
主食・主菜・副菜をバランスよく!
低栄養予防は特にたんぱく質を

食事が1日2食になったり、食事がご飯とみそ汁のみ、パンや麺類のみになっていませんか? 1日の食事量が減ったり、食事に偏りがあると、十分な栄養がとれず低栄養状態に陥ります。そうすると、免疫力が低下し、風邪や肺炎などの感染症にかかりやすくなったり、筋肉量や骨密度(骨量)が低下し、骨折する可能性が高ま

ります。健康な体を維持するための食事は「1日3回、バランスよく」が基本です。さらに、低栄養予防で意識してとってほしい栄養素が「たんぱく質」です。「肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品」に多く含まれています。毎食1品、たんぱく質のおかずを食べましょう。

たんぱく質を簡単に取り入れるポイント

- ・汁物に卵や牛乳をプラス
- ・サラダにゆで卵や炒り卵をトッピング
- ・ツナ缶やサバ缶など缶詰を料理に取り入れる
- ・間食に牛乳や乳製品、カステラやプリンなど卵を含むものを選ぶ

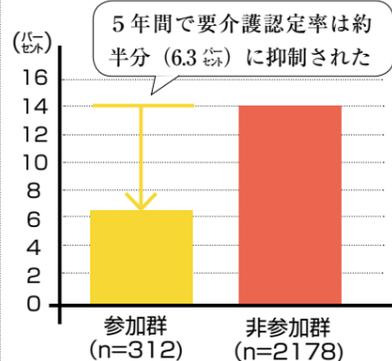
これから暑い季節になりますので、こまめな水分補給も忘れずに。バランスのよい食事とお口の健康、適度な運動で元気に過ごしましょう。

福祉情報をお届けします
社協タイムズ

維持・向上の鍵となる!
社会参加や外出が、心身の健康

集いの場(サロンなど)に参加すると、参加していない人と比べて要介護認定を受けるリスクが半分になり、うつや認知症、高血圧や糖尿病の予防に効果があること

サロン参加群で要介護認定率が低い
~5年間の追跡した結果~



引用 日本老年学的評価研究「AMED 研究班2016年エビデンス集」

が分かっています。市にも、サロン、貯筋ステーション、オレンジカフェなど、さまざまな集いの場があります。市社会福祉協議会やのじり包括支援センターに所属している「生活支援コーディネーター」は、集いの場などの地域資源の把握、支援、立上げ、社会参加などをお手伝いします。集いの場の立上げや社会参加などの問合せは、電話でも受付けていますので、気軽にご連絡ください。



◀▼サロンの開催場所や内容、参加者の様子、社会参加の方法などが確認できます

<http://tudoi-kobayashi.jimdofree.com/>

元気の
知恵袋

1日350gの野菜摂取で

ベジ活!

ベジ活で免疫力をアップしよう!



人の免疫力には、病原菌やウイルスが体内に侵入するのを防いだり、体内に発生したがん細胞などを取り除く働きがあります。この免疫力が低下するとさまざまな病気にかかりやすくなってしまいます。健康な生活を維持するためには免疫力を高める必要があります。食事で免疫力を

高めるには、まず3度の食事をバランスよく食べることが大切です。次におススメするのが『ベジ活』です。朝・昼・晩3度の食事に毎回、野菜を取り入れることで、免疫機能を正常に保つ『ビタミン』や免疫細胞が多くある腸内の環境をよくする「食物繊維」をとることができます。

免疫力を高める効果が高いと言われる食材

にんじん



皮をむかず油で炒めて調理するのがおススメ

きのこ



水洗いを控えめに、ふきんでふく程度で調理

ほうれん草



豚肉、卵などと組みあわせるとさらにアップ!

トマト



赤みの強いものを選ぶのがおススメ

海藻



酢の物にすると食物繊維が取り込みやすい

おすすめベジ活レシピ 『ミルクスープ』

《分量4人分》

| | | | |
|--------|-------|------|------|
| にんじん | 1/4本 | たまねぎ | 1/2本 |
| しめじ | 1/2房 | 小松菜 | 1本 |
| コーン缶 | 好み | 鶏肉 | 80g |
| 牛乳 | 200cc | みそ | 大さじ2 |
| 水(だし汁) | 400cc | | |



- ①鍋に食べやすい大きさに切った野菜と鶏肉、水(だし汁)を入れて煮る。
- ②煮えたら牛乳を入れ、温まったらみそを溶き入れる。

さらに免疫力を高めるためには、免疫細胞の主原料となる肉・魚・卵・豆類、乳製品の摂取が必要です。これらを野菜と組みあわせて食べていくことでたくましい免疫細胞が作られていきます。一日の目安として、成人で肉・魚各60~70g、豆腐

1/4丁、卵1個、牛乳コップ1杯、野菜料理は小鉢で6皿です。自分にあったご飯量と主菜、副菜を組み合わせると栄養をバランスよくとり、自分の体を守っていきましょう。



健康推進課
尾辻 牧子さん
健康推進課
窪谷 早希子さん