

☆健康に役立つ栄養士のコラム☆

フレイル予防の食生活 ～食べる力をつけましょう～

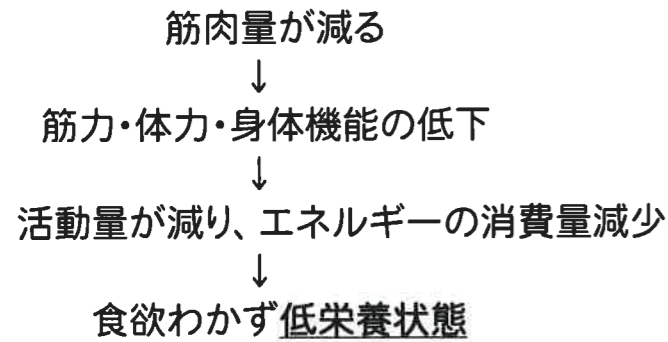
1月13日開催講座資料より

・フレイル(虚弱)とは…

加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態を表した言葉で、健康と要介護状態の中間の段階のことです。適切なケアにより健康な状態に回復する可能性があります。

・フレイルのきっかけは…

「食べられない」「食べない」などです



低栄養状態とは

必要なエネルギーと栄養素(特にたんぱく質)が十分にとれていない状態

《低栄養・フレイルにならないための食生活》

- ① 1日3食しっかり食べましょう
- ② 1回の食事に色々な食品を食べましょう
- ③ たんぱく質(筋肉・骨・内臓・血液を作る材料)を含む食品をとりましょう

1日の目安量	魚	一切れ
	肉	60g
	卵	1個
	豆腐	1/3丁



《たんぱく質をとるためのひと工夫》

- ・間食に乳製品・大豆製品・卵を使ったものを取りましょう
- ・コーヒーや紅茶などに豆乳・牛乳をプラスしましょう
- ・缶詰(魚・焼き鳥)や冷凍食品(つくね)など「あと1品」に便利なものを常備しましょう
- ・お弁当や外食は、主食・主菜・副菜がそろったものを選びましょう
- ・食事作りが大変な場合は、市販の総菜(焼き魚・肉じゃが・だし巻き玉子など)やレトルト食品(丼の具・ハンバーグ)なども活用してみましょう

- ④ ゆっくり噛んで食べましょう
- ⑤ 食事を楽しみましょう



(大地の会 管理栄養士)

背を正し踏み出す八十路千代の春 佳奈
年の暮障のドアも拭きにけり 多華子
眠る子の爪切る娘冬日向 千景
ことごとと老老介護ねぶか汁 弘子
塀の上猫のっそりと冬うらら 房枝



今月の俳句紹介

大正俳句会 富田先生選

【区老連通信】

- ★ 区老連ウォーキング
2/13・27(土) 9:00～
区役所噴水前集合
- ★ 区老連コーラス
当面の間お休みです。
- ★ 区老連手芸
2月はお休みです。
- ★ 区老連ディスコン
2/18・25(木)(4日はお休みです。)
10:00～12:00 多目的ホール
- ★ 区老連ボウリングクラブ
当面の間お休みです。



『なんでも相談会』

【日時】2月26日(金)

10:30～12:00

【内容】家族の介護・認知症について
など…どんな事でもお気軽に
相談してください。

【参加費】無料

【申込】当日受付OK



生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する

《大正区老人福祉センターのご案内》

市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

☆所在地 大正区泉尾3-9-16

最寄り駅:大阪シティバス「永楽橋筋」

☆電話 6554-5330 FAX 6554-5367

☆利用時間 月曜～土曜の午前10時～午後5時

(日曜・祝日、年末年始は休館)

