きらりん☆はつらつだより vol.1

高齢者の皆さんのはつらつ生活を応援します！　長寿保険課（役場1階）　☎☒823-9609　FAX.823-9627

「食べて元気にフレイル予防」

体に必要な栄養素が不足する「低栄養」になると、はつらつとした生活を送ることが困難になってしまいます。下の10食品群を毎日食べるようにすると、自然とさまざまな栄養がとれます。

たくさんよりも「まんべんなく」食べることが大切です。

さかな

動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富

あぶら

適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要

にく

良質なたんぱく源の代表

ぎゅうにゅう

たんぱく質とカルシウムが豊富

やさい（緑黄色野菜）

ビタミンや食物繊維を十分にとれる

合言葉は「さあ にぎやかにいただく」　1日に7種類以上食べましょう

かいそう

低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富

いも

糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む

たまご

いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる

だいず

たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富

くだもの

ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれる

※フレイルとは、年を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。

参考:日本整形外科学会　ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

高齢者いきいき活動ポイント事業に参加しませんか

健康寿命の延伸、介護予防および社会参加を推進することを目的として、65歳以上の高齢者が参加する介護予防活動や地域活動に対してポイントを付与し、貯めたポイントに応じて奨励金を支給する事業が令和4年1月から始まっています。

参加するためには、ポイント手帳が必要になりますので、持っていない人は申請をしてください。

くわしくは海田町ホームページへ。