

子安市民センター祭りの報告

お気軽測定会



「子安市民センターまつり」に参加いたしました！
今年のテーマ：「おいしい」は健幸（康）の入り口

10/18（土）
10/19（日）

おいしさを感じながら楽しく食事をするのが健康な体と心の基盤であるという考え方です。おいしく食べることで「**幸せホルモン**」と呼ばれるドーパミンやセロトニンが分泌されて気分が良くなったり、**免疫機能が向上**する効果があります。

おいしいと感じることは体が栄養素を求めているサインでもあり、バランスよく栄養を摂取することにもつながります。**健康寿命を延ばし、より豊かな生活を送る**ために、毎日の食事を「おいしく食べる」ことがとても重要になります。

毎年恒例！のお気軽測定会の他、清智会記念病院さんもお参加いただき「野菜の見分け方」や「食べ物が消化されるしくみ」の展示を行っていただきました。また、皆さんに子安町の「推しご飯」を教えてくださいました！

たくさんの方にご参加、ご協力をいただき誠にありがとうございました。

お気軽測定会参加者数

10/18（土）・・・104名
10/19（日）・・・53名



清智会記念病院



ボランティアの方や
はちまるサポート子安さんも
ご参加いただきました。



子安町の「推しご飯」



フレイルを予防しましょう！

フレイルとは？



「フレイル」は身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態を指し、健康な状態から介護が必要な状態へと変化する途中にある段階です。

予防・改善活動をすれば健康に戻る事も可能です。

フレイル予防には「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」が大事と言われています。

栄養

たんぱく質をしっかりとりましょう！

身体を動かすためのエネルギーやタンパク質が不足している低栄養の状態になると筋肉量が減少し、転倒や骨折のリスクが高まります。いろいろな食材をバランスよく摂りましょう。

運動

ペットボトルや瓶のふたを開けづらい、と感じたら？

握力が弱くなっている場合は筋肉量が減っているかもしれません。「握力」＝「全身の総合的な筋肉と関係している」とわれています。少しずつできることから運動を始めてみましょう。

社会参加

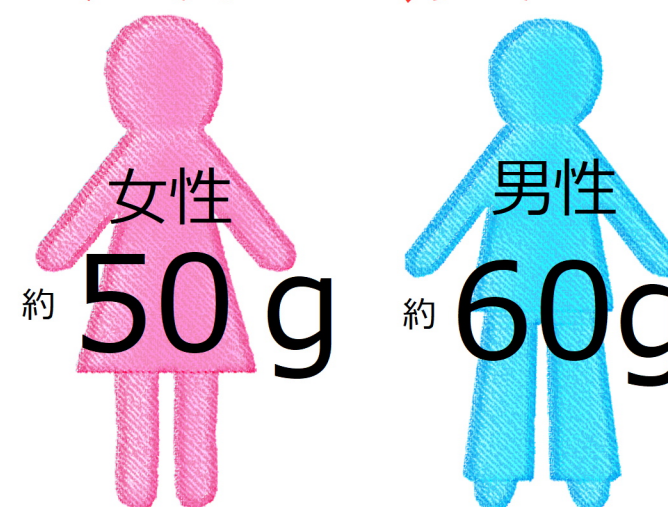
外出や人、社会との「つながり」が大切！

社会的なつながりを維持することで、孤立感や不安感を減らし、心身の健康を保つことができます。



65歳以上で1日に必要な

たんぱく質

の摂取量

上記は厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」で最低限必要とされている推奨量です。体格によって変わります。また、持病がある場合には、かかりつけの医師や看護師、管理栄養士の指示に従ってください。

たんぱく質を多く含む食材

肉や魚以外にもたんぱく質を豊富に含む食材があります。普段の食材選びの参考にしてみてください。

- 皮なし若鶏むね肉（170g）・・・39.6g
- 木綿豆腐（300g）・・・21.0g
- 鮭（1切れ80g）・・・17.8g
- 生しらす（100g）・・・15.0g
- ひきわり納豆（1パック50g）・・・8.3g
- たまご（1個50g）・・・6.2g



●ビタミン＆ミネラル＆糖質も一緒にとる

タンパク質が筋肉をつくる際に助けてくれるのがビタミンDです。カルシウムは筋肉の収縮を助けて、動きをスムーズにしてくれます。糖質が不足するとタンパク質をエネルギー源として使ってしまうため、適度にとることが重要です。