

## ●タンパク質を豊富に含む食材を積極的に食べよう！

タンパク質を多く含む食品(肉・魚・卵・大豆・豆腐・牛乳など)を食べると、体を作る血液や筋肉などになります。年齢を重ねても細胞は日々生まれ変わるため、毎食、手のひらに乗るくらいの量を食べましょう。

筋肉を落とさないようにするためには、タンパク質を多く含む食品を摂るだけでなく、運動などで体を動かすように心がけましょう。



## ●「さあ にぎやかにいただく！」～健康な食生活のための合言葉～

### さ あ に ぎ や か に い た だ く



より多くの種類の食品を食べることで、様々な栄養をとることができます。健康な食生活を送るために「さあ にぎやかにいただく」の10品目のうち、1日6品目以上とれるように目指してみよう！



毎日の食事は、元気のもとでフレイル予防に大切なポイントです。「栄養をとる」ためだけではなく、食べることは、癒やしであり生きることです。一緒にフレイルを予防し、生き生きしましょう！

フレイル予防をテーマとした健康講座でレシピ提供をいただいた  
(公財)伊豆保健医療センター 谷津倉友美管理栄養士より

## ●ご相談ください！

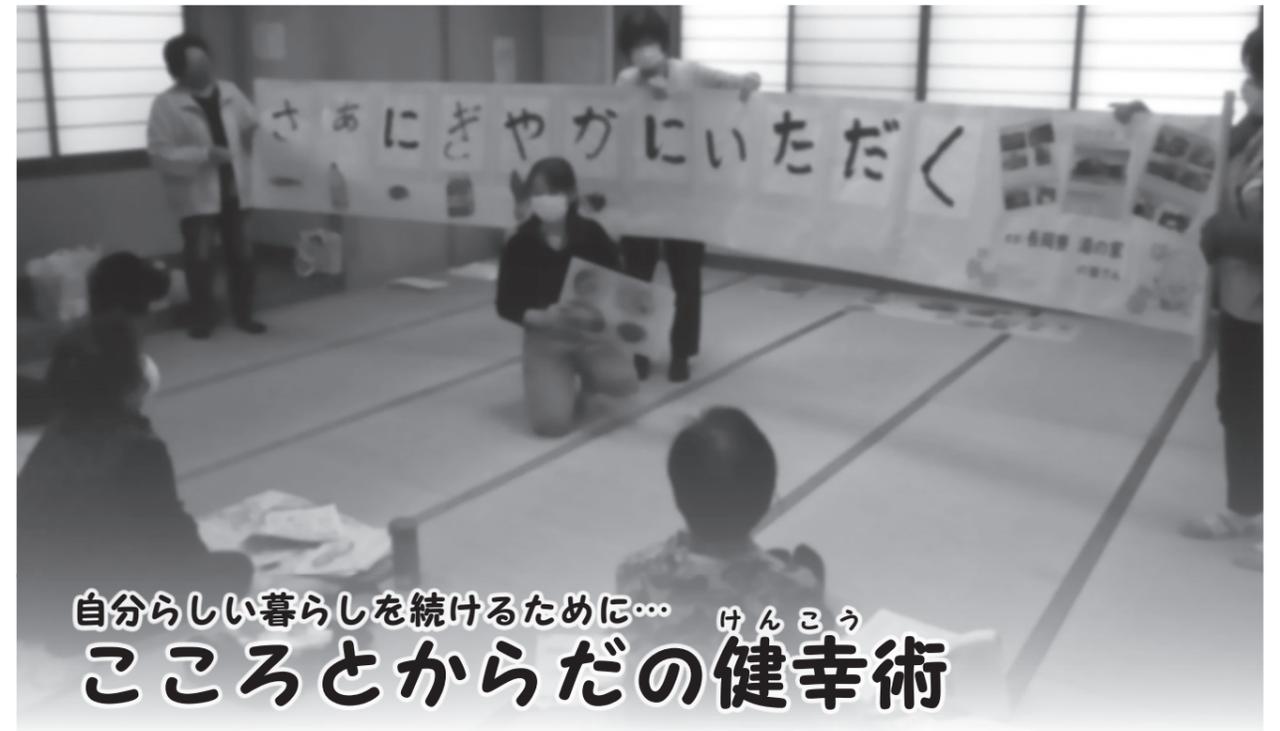
フレイル予防を続けていても、転倒や病気によって、介護が必要な状態になることもあります。暮らしの中で困りごとが生じた時には、地域包括支援センターへご相談ください！

【地域包括支援センター】は、65歳以上の相談窓口です！

大仁地区  
大仁地域包括支援センター  
(白山堂 408-9)  
☎ 0558-76-7311

長岡地区  
長岡地域包括支援センター  
(北江間 45-1)  
☎ 055-946-0692

葦山地区  
葦山地域包括支援センター  
(四日町 302-1)  
☎ 055-949-9213



## 自分らしい暮らしを続けるために… こころとからだの健幸術

### 早めに気づいて フレイル予防を！

「フレイル」とは、年齢を重ねることで体力や気力が弱まった状態をいいます。コロナ禍が長引き、気付かないうちに「フレイル」の状態になってしまうことが多くあります。

フレイルは早めに気づき、生活を見直すことで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻すことができます。

自分の好きなこと、心の潤うことを生活に取り入れながら、フレイル予防をし、生き生きと自分らしく暮らしていきましょう！

### フレイル予防のために

「口は健康の入り口」と言われています。口の機能が衰えると、栄養が摂りにくくなり、全身の機能低下に繋がります。いつまでもおいしく食べ物を食べることができるよう、定期的に歯科健診を受けましょう。

口の健康を維持し、バランスの取れた食事をとり、活動的に身体を動かして社会参加することが健康寿命を延ばすことに繋がります。

☎ 0558(76)8010  
伊豆保健福祉・こども・子育て相談センター

## こころとからだの健幸を保つ3つのポイント

