

水分もしっかり
とりましょう♪



～食べて元気にフレイル予防～

1日3食 バランスよく食べましょう！

食事のバランスを意識していますか？ 1日10品目をまんべんなく食べ、毎日きちんととれているかチェックしてみましょう。

- | | | | |
|----------|---------|-------|-----------|
| ① 肉 | ② 魚介類 | ③ たまご | ④ 大豆・大豆製品 |
| ⑤ 牛乳・乳製品 | ⑥ 緑黄色野菜 | ⑦ 海藻類 | |
| ⑧ いも | ⑨ くだもの | ⑩ 油 | |



あなたのBMI（体格指数）をチェック！

65歳以上の目標とするBMIの範囲は21.5～24.9です。21.5未満の方や、やせてきた方は要注意です。ぽっちゃりの方が長生きできる！？

BMI早見表

■18.5未満はやせ □25以上は肥満

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

薬と食べ物の関係について

薬と食べ物の組み合わせによっては、効果が弱まったり、強まったり、副作用が強くなったりすることがあります。よく知られているのは、グレープフルーツと降圧剤、納豆と抗血栓薬、乳製品と抗菌薬などです。

薬と薬の組み合わせにも、一緒に飲むと悪いものもありますので、毎回お薬手帳を持参して、かかりつけ薬剤師にチェックしてもらうようにして下さい。

また、かかりつけ薬剤師がご自宅まで薬を持って訪問したり、複数の薬を1回分ごとに1包にまとめたり、飲みやすいように粉にしたり出来ますので、お気軽にご相談下さい。

（旭区薬剤師会 高橋薬剤師）



さば缶で気軽に フレイル予防

さば缶の具たくさんみそ汁（材料4人分）

- ・さば缶（水煮）1缶
- ・ごぼう 1/4本
- ・だいこん 1/8本
- ・水 1カップ
- ・にんじん 1/4本
- ・牛乳 2カップ
- ・白ねぎ 1/4本
- ・みそ 大さじ1
- ・しいたけ 2枚

- ① だいこん、にんじんは2～3mm厚さのいちょう切り、白ねぎは斜めうす切り、しいたけは石づきを取ってうす切りにする。ごぼうは、うす切りにして水にさらし、水気をきる。
- ② 鍋にさば缶を汁ごと入れ、白ねぎ以外の①と水を加えて中火にかける。煮立ってきたら弱火にして10分煮る。
- ③ ②に白ねぎと牛乳を加えてひと煮立ちしたらみそを溶いて、火を止める。

1日に必要な10品目のうち、4品目（魚・牛乳・野菜・大豆製品）が摂取できます。



（旭区保健福祉センター栄養士監修）