

B
食事

フレイル予防のための食事のポイント

☆たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう!

たんぱく質は十分にとれていますか?
普段の食事に「たんぱく質」をプラス
してみましょう!



詳しく知りたい
方はこちら



たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

高齢者が一日に必要なたんぱく質量
[1.0~1.2(g)] × 体重(kg)
(体重50kgの人は50~60g/日)

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より抜粋



もし、たんぱく質をとらないと...



たんぱく質アップの工夫例

	普段の食事	たんぱく質をプラス	たんぱく質合計量
朝	食パン1枚(6枚切り) 5.3g コーヒー1杯 0.3g	チーズ1個 3.7g たまご(M)1個 6g	15.3g
昼	かけそば1杯 6g うす揚げ1枚 3g	枝豆15房 4.8g ちくわ1本 3g	16.8g
夜	ごはん1杯 3g みそ汁1杯 1g ほうれん草のお浸し1皿 1g 豚肉の生姜焼き70g 13.8g	納豆1パック 6g	24.8g
おやつを食べるなら	牛乳コップ1杯 6g プリン1個 5.7g パニアアイス1個 5g		16.7g

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)参照

お弁当や外食時には、おかずの種類が多いメニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう!

合計73.6g

C
交流

- ・感染対策をしながら家族や友達と楽しく会話をしましょう。直接会えない方は電話でもOK!
- ・「いきいき百歳体操」やボランティアなどに参加し、楽しみながら交流しましょう。
- ・住之江区健康づくり推進協議会「松の会」・住之江区食生活改善推進員協議会「食育ボランティアの会」は健康講座の開催など、生活習慣病予防のために活動しています。

この他にもいっぱいあるよ



健康寿命アップ塾(全6回)

～健康づくりひろげる講座～

回	日時	プログラム内容
1	8月30日(火)	開講式・オリエンテーション 医師のお話～自分の健康を考えよう～
2	9月7日(水)	骨・カルシウムセミナー ～介護予防に大切な骨のこと～
3	9月30日(金)	こころの健康とあたまの体操
4	10月27日(木)	知って得する! 介護予防～フレイル予防の体操～
5	11月1日(火)	みんなで楽しくエクササイズ
6	11月29日(火)	閉講式・松の会の紹介 ～学んだことをみんなで共有しましょう～

時間 13:30～15:30 費用 無料 申込 電話予約
場所 区保健福祉センター分館 2階
(第5回のみ住之江区役所2階区民ホール)
対象 区内在住で、6回中4回以上参加できる方
定員 先着20名程度 締切 8月24日(水)
その他 修了者の方は「住之江区健康づくり推進協議会『松の会』」に入会できます。
問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口⑨番 ☎6682-9968



百歳体操しているよ



参加希望は
こちらから



食育講座の様子だよ



たのしく交流しているよ

大人の食育連続講座(全9回)

～あなたも食育ボランティアになりませんか?～

回	日程	主な内容(予定)
1	8月18日(木)	開講式・オリエンテーション 健康づくりの取り組みを知ろう!! / やさしい栄養の話
2	8月25日(木)	食事バランスガイドを知ろう / 食事バランスガイドで献立を立てよう
3	8月31日(水)	生活習慣病予防のための食生活①(肥満・脂質異常症・糖尿病)
4	9月8日(木)	健康寿命を延ばすための生活習慣 / 身近な食品衛生
5	9月14日(水)	生活習慣病予防のための食生活②(高血圧・骨粗しょう症)
6	9月21日(水)	生活習慣病予防のための食生活③(肥満)～調理実習と試食～
7	9月29日(木)	ライフステージ別の食育 / 食品の表示
8	10月5日(水)	健康づくりのための運動(運動実習)
9	10月13日(木)	閉講式・地域における健康づくりボランティア活動

時間 13:30～16:00 費用 無料 申込 電話予約
場所 区保健福祉センター分館 2階
対象 区内在住で、9回中6回以上参加できる方
定員 先着15名 締切 8月10日(水)
その他 修了者の方は「住之江区食生活改善推進員協議会『食育ボランティアの会』」に入会できます。
問合せ 区保健福祉課(健康支援) 窓口⑩番 ☎6682-9882