



フレイルをご存じですか？



「低栄養」編

身体に必要な栄養素が慢性的に不足することで起こる『低栄養』。実は年齢を重ねるとともに誰にでも起こりやすいので注意が必要です。

●低栄養になりやすい人

《加齢にともなう様々な変化》

- 義歯、むせやすいなど
- 外に出る機会の減少
- 家庭環境の変化
- 薬の種類増加

特別なことではない、誰にでもありえることです！

食事量減少
食事内容の偏り

活動量減少 ⇒ 筋力低下

気力低下 ⇒ 食欲低下

いつのまにか！

『低栄養』

そして…

『フレイル』



●低栄養予防のための食事の基本

- ☐ 1日3食しっかり食べましょう
- ☐ 食品の種類が多くなるようにこころがけましょう

- ☐ 食欲がない時には、おかずを優先して食べましょう
- ☐ 高血圧予防のために、塩分は控えめにしましょう
- ☐ 水分補給はこまめに行いましょう

10 食品群チェックシート 食べたら○を付けましょう！

魚介類	油脂類	肉類	乳製品	野菜	海藻類	芋類	卵	大豆食品	果物

お問い合わせ先 保健課 ☎ 0986-76-8806

次号「からだ編」に続く

令和4年度 食生活改善推進員 養成講座 参加者募集！



保健課 健康増進係

食生活改善推進員の主な活動

養成講座修了後は食生活改善推進員連絡協議会に在籍し、生活習慣病予防のための食生活改善や食育、音楽体操普及を目的とするボランティア活動を行います。

対象者

曾於市内在住の **20 歳以上** の方

養成講座
内容

市が開催する養成講座・研修会・市民講座・連絡協議会主催の研修会から選択し、期間内に **20 ポイント (20 時間)** を取得すると修了です。

講座の中には調理実習や運動研修も含まれており、足りないポイントは翌年で取得することもできます。

養成講座期間

令和4年5月1日～令和5年3月31日

受講料

無 料

募集締切

令和4年3月31日まで

申込先

曾於市役所 保健課 健康増進係 栄養士
☎ 0986-76-8806



健康的で美味しいレシピを意識した調理実習や、市の子育て相談事業にも参加しています！