

いつまでも元気に過ごしたい！低栄養予防でフレイル・介護予防！！

低栄養とは？

低栄養とは人間が生命を維持していくために必要な栄養、特にエネルギーやたんぱく質が不足している状態です。低栄養になると、免疫力が低下し、感染症などの病気を引き起こしやすくなります。やせ気味の人や偏食の多い人は注意が必要です。

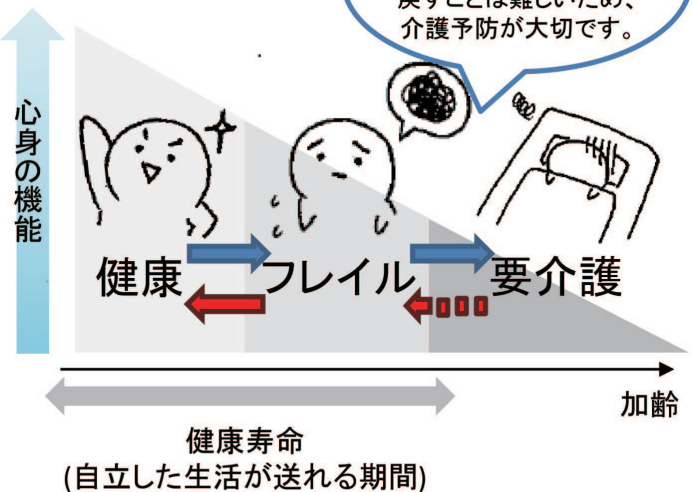
低栄養は、**フレイルの一番の要因**とされています

要介護状態から自立した状態に戻すことは難しいため、介護予防が大切です。

ずっと美味しく楽しく食べるために
フレイルを予防しよう！

フレイルとは？

心身の活力(筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を言います。右図の通り健康と要介護の間です。食欲が湧かないからと粗食になると、筋肉量が低下しフレイルになりやすくなるため、シニア世代は特に「低栄養」を防ぐ食生活が大切です。



フレイルを予防する食事の3つのポイント



1 筋肉の材料となる「たんぱく質」を積極的に摂る

1日のたんぱく質の推奨量(65歳～)※1
男性 **60g** 女性 **50g**

毎食たんぱく質を意識して摂ります。
例えば卵1個(50g)で6.2g、
牛乳コップ1杯(200ml)で6.8gです。※2

たんぱく質を多く含む食材
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品



2 「よく噛んで」オーラルフレイルを防ぐ

噛む力が低下すると、歯や口周りの筋肉が衰えていきます。お口の衰えはオーラルフレイルと言い、フレイルの始まりです。



一口30回噛むことを目標に
歯科検診や義歯のお手入れも忘れずに



3 10食品群を満遍なく食べる

さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 野菜
か 海藻	い いも	た 卵	だ 大豆	く 果物

「さあ、にぎやか(に)いただく」と覚えましょう。
上記10食品群のうち1日7種類以上を目安に摂取しましょう。



図書館に行こう!

◎白鷹町立図書館 ☎ 87-0217
 ◎開館時間：午前9時～午後7時
 ◎休館日：毎月第2・第4木曜日
 2月は8日・22日

《おすすめ図書》



『夜空にひらく』 イトウ ミク／著(アリス館)

少年が、さまざまに思い悩みながら生き抜く姿を描いた物語である。
 鳴海円人はアルバイト先のコンビニで、バイト仲間の男子大学生を殴り全治6ヶ月の怪我を負わせてしまう。家庭裁判所での審判で試験観察の処分が下され、補導委託という形で、煙火店を営む深見静一が円人を引き受けることになる。
 厳しく危険と隣り合わせの花火師だが、円人は閉ざした心を徐々に開き、自分にこの仕事が向いていると感じ誇りを持つようになる。
 三度目の夏、ついに花火の設置から固定配線まで任せられるようになり、夜空に大輪の花火が打ち上げられた最終章は涙が止まらない。
 (図書館協議会委員長 伊藤利春)

《イベント》

おとなのお楽しみワークショップ

「ダンボールで作った機織り機で コースターをおりませんか？」

日時：2月4日(日)
 午前10時～11時30分
 場所：中央公民館 大会議室
 参加費：毛糸、毛糸針代 100円
 申し込み：・先着 10名
 ・期間 1月17日～2月3日
 ・町立図書館まで
 ☎ 87-0217



〈日時〉2月3日(土)
 午前10時～10時30分

〈場所〉中央公民館ミーティングコーナー

♥「浜田広介 生誕130年没50年記念 おはなしの会」
 お話を聞いてひろすけの世界を楽しもう!

English おはなしの会 ABC

〈日時〉2月16日(金) 午後6時～6時40分
 〈場所〉中央公民館ミーティングコーナー

《新コーナー紹介》

「白鷹山 コーナー」

白鷹山通信
 や番付表、おす
 もうさんの絵本
 を紹介していま
 す。手に取って
 ご覧ください。



「平和コーナー」

中東の歴史や生活の本

「恐竜コーナー」

人気の恐竜の本を集めました。

「図書館が舞台のおはなし」



《新着図書》 (掲載しているのは新着図書の一部です)

新着図書	著者	新着図書	著者
きこえる	道尾 秀介	2週間で変わる! 整う、「腸活」	NHK「あさイチ」制作班
バッキバキ北京	綿矢 りさ	ある日、戦争がはじまった (YA)	イエバ・スカリエツカ
傷を抱えて闇を走れ	イーライ・クレイナー	キオクがない! (YA)	いとう みく
夜明けを待つ	佐々 涼子	おふろのぼうず (絵本)	石井 聖岳
アンサンブル	志川 節子	雪のふしぎ (絵本)	いしがき わたる / え