

5月

巡回診療 日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見立	14(木)	2:00~ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	7(木)・28(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	13(水)	1:50~ 3:00	神田医師
藻浦	25(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	18(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

毎日の食事でフレイル予防

前回、フレイルとは「年齢を重ねることで体や心が弱くなり、日常生活が難しくなる状態」とお話ししました。フレイル予防には、運動や人との交流とともに、毎日の食事が大きな役割もっています。体に必要な栄養をしっかりとることは、筋力や体力を保ち、元気な毎日を支えるための第一歩です。

そこで今回は、フレイル予防のための食事のポイントをご紹介します。

フレイル予防のための食事のポイント

◎3食しっかりとみましょう。

食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーや栄養素を摂ることが難しくなります。

◎主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。

主食 : ご飯・パン・麺といった炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギーのもとになります。

主菜 : たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品をしっかりと摂りましょう。たんぱく質は、血液や筋肉、骨など、体を作る材料となる大切な栄養素です。毎食少しずつ取り入れましょう。

副菜 : 野菜を中心としたおかずで、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み、身体の調子を整えます。



～主食・主菜・副菜はそれぞれ体の中で異なる役割をします。

さまざまな食品を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。～