令和６年８月９日
健康講座開催！

次回は１０月１１日
参加費１０００円
健康管理センターまで
事前予約してください。

食べて治して、ハッピーライフ　を開催しました。

テーマ：高齢でも食べやすいメニュー
年齢とともに気になる食事と体の関係

調理実習

元気な体を保つためには
①１日３食食べる。
② 主食・主菜・副菜を揃えて、
バランスの良い食事をする。
ことが大切です。

噛みにくい、飲み込みにくいと思った時は
① 噛みやすくする
② 飲み込みやすくする。
③ 油脂やつなぎでまとめる。
④ 飲み物や汁物にはとろみをつける。
などの工夫をすると食べやすくなります。

今回のメニュー

・梅しそごはん
・レンコンつくねバーグ
・冬瓜の中華スープ
・温野菜のオーロラソースかけ
・小豆ミルクプリン

ミニ講話　フレイルって何？

高齢者が起こしやすい体の変化の１つに「フレイル」があります。
高齢になってくると体が弱くなり病気になりやすくなる状況のことを指しますが、
早く対応すればまた元気に過ごすことができます。
フレイルの予防や、また改善するためには、

① 低栄養にならないようにしましょう。
良質のたんぱく質を摂りましょう。 肉・魚・卵・豆腐など
② 楽しく食べましょう
できるだけ「孤食」を避け家族や友人と楽しく食事しましょう。
③ お口の健康を保ちましょう
歯の状態は？歯周病は？お口をうごかしてますか？　よく噛みましょう。
④ 隙間時間にちょっと運動を！
かかと落とし　スクワット　ウオーキングなど