

ほうかつ健康だより 清寿苑 10月

令和6年10月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

食欲の秋



旬の食材は栄養価が高く、味覚も優れて通常よりもよりおいしく感じられるとされています。

食事バランスを意識して、秋の味覚を楽しみましょう♪

栄養をしっかり摂る事は、**フレイル予防**にもつながります。

食事のとり方のコツ



- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

フレイル予防の「もう一歩」

●噛み応えのある食品を食べましょう

●家族や友人と共食をしましょう

食事のバランスガイド

※持病があり、医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従って下さい。

水分

運動も大事!!

主食(米,パン,麺)

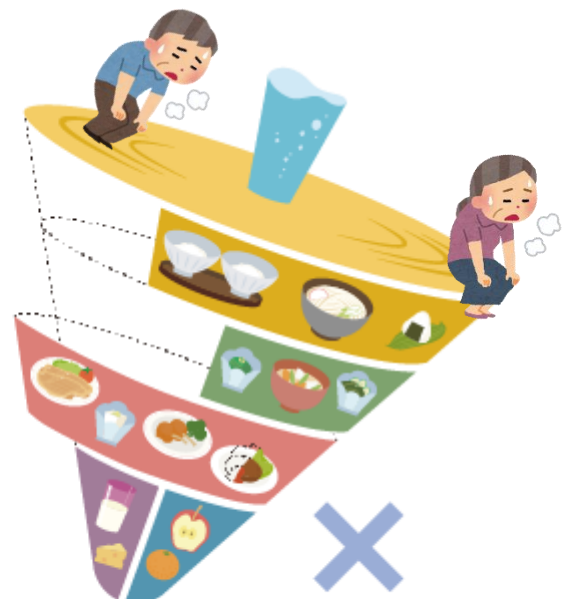
副菜(野菜料理)

主菜(肉・魚料理)

牛乳・乳製品、果物



バランスの良い例



バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

朝ごはん

昼ごはん

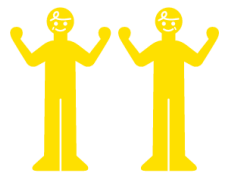
今日の食事を
書き出して
みよう!

夕ごはん

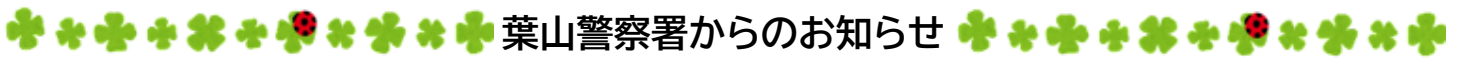
間食



食べて
元気に
フレイル予防



【出典】 国立成育医療研究センターHP
厚生労働省「食事バランスガイド」について
厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」



侵入窃盗にご注意！！

9月中、葉山町内で侵入窃盗の被害が多発しました。

犯人は、住人の方が就寝中に自宅に侵入することもありますので被害に遭わないように対策をお願いします。

対策として

すべての窓や扉には、必ず鍵を掛け、雨戸を閉める。

補助錠をつける。

防犯カメラやセンサーライトを設置する。

周囲に足場になるようなものを置かない。

テレビや1階の電気を点けておく。

等が効果的です。

また、多額の現金は自宅に置かないで、金融機関に預けましょう。

被害者は
まさか自分が
皆思う



葉山警察署 046-876-0110