

# 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)

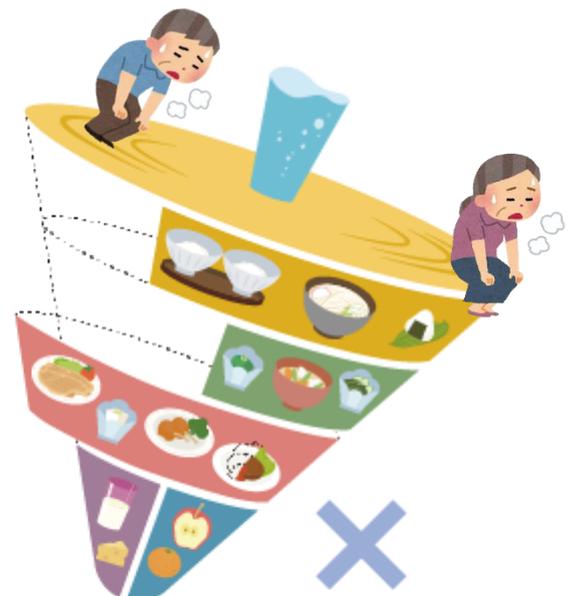
副菜(野菜料理)

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

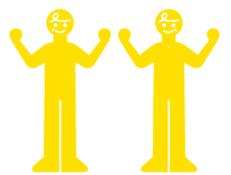
夕ごはん

間食

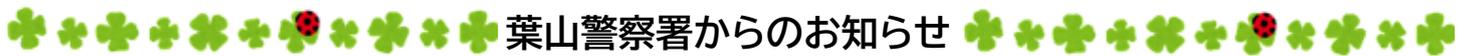
今日の食事を  
書き出して  
みよう!



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

