

ほうかつ健康だより 清寿苑 10月

令和7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

年を重ねると、自分では気付かないうちに食欲が落ちてしまい、やせてきたり、栄養不足状態になることがあります。



バランスがよい食事とは

主食・主菜・副菜がそろった食事のこと



65歳を過ぎたら、若いときのメタボ予防からフレイル予防に切り替えていくことが重要です!



さあ

いろいろなものをまんべんなく食べましょう
合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」



魚



油



肉



牛乳・乳製品



緑黄色野菜



海藻



いも



卵



大豆製品



果物



LET'S TRY!

食バラエティチェックで確認を！



	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	
	魚	油	肉	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも類	卵	大豆・大豆製品	果物	〇の合計
日付											
/											
/											
/											



ポイント

- 日付を記入し、その日に食べた食品に○を付けましょう
- 合言葉は「**さあ、にぎやかにいただく**」
- 目指すは**7点**以上！
- 繰り返し**行うことが効果的！



☆定期的に体重を測定し、栄養不足をチェックしましょう。

【出典】川崎市：高齢者の食を通した健康づくり～フレイル予防～



葉山警察署からのお知らせ

特殊詐欺詐欺にご注意！！

神奈川県内では、著名人になりすましたSNS型投資詐欺

恋愛感情や親近感を抱かせて金銭等を騙し取る

ロマンス詐欺 が増加しています。

投資に「絶対」「確実」はありません！

二人の未来のために、生活を援助してもらいたい



被害者は「まさか自分が」皆思う

渡航費用が必要だなどお金の話になったら要注意です！

お金の話が出たら家族や友人に相談しましょう！

葉山警察署 046-876-0110