

ほうかつ健康だより 清寿苑 10月

令和8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」といわれるように、秋に旬を迎える食材にはおいしいものがたくさんあります。



おいしい!



食が細くなりがちなシニアは、フレイル予防の観点からも動物性タンパク質やカルシウムを十分に摂取することが大切です。



食事を意識して
フレイルを予防
しよう!

動物性 タンパク質



- ・体内で合成できない9種類の必須アミノ酸をすべて含んでいる
- ・体内への吸収率が高い
- ・脂質量が多い

良質なタンパク質を十分に摂り、筋力を維持することが重要。

大切

カルシウムを含む食材 (1食分の目安量あたり)

魚



しらす干し(半乾燥)
(20g)
カルシウム 100mg



煮干し
(小さめ10匹・3g)
カルシウム 66mg

さば水煮缶
(身・100g)
カルシウム 260mg



野菜※3



小松菜(ゆで)
(60g)
カルシウム 90mg

乳製品※4



牛乳
(200ml)
カルシウム 110mg

大豆製品



豆腐スティック
(1本)
カルシウム 125mg※5

無調整豆乳
(1パック・200ml)
カルシウム 30mg



木綿豆腐
(1パック・150g)
カルシウム 140mg



タンパク質 カルシウム DHA (ドコサヘキサエン酸)

※DHA・・・悪玉コレステロールを減らし
高血圧を予防



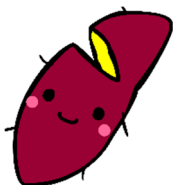
アスタキサンチン・・・**美肌**・**老化防止**
(サーモンピンクの色元)

～バランスの良い食事を心がけましょう～

ビタミン類・ミネラル



炭水化物・ビタミン類



食物繊維



抗酸化物質

【出典】シニアライフ 秋の味覚で季節の変わり目を健康に！シニアに重要な栄養素を紹介

*** 葉山警察署からのお知らせ ***

葉山警察署からのお知らせ

あなたの口座が犯罪に・・・

あなたの名前で荷物が送られている

税金が未納だった

すべて葉山町で
かかっている詐欺電話です！

あなたに出頭要請がきている

風邪で声が変わっている
(息子？弟？)

危険

警察・金融機関・息子

！すべて詐欺！



葉山警察署

046-876-0110