11月 フレイル予防

～旬の食材で、元気な毎日を～

食事・朝のプロテインを効果的に活用しましょう！

たんぱく質は、筋肉や体力を保つために欠かせません。
朝食にも、プロテインを上手に取り入れ、元気な体をつくりましょう。

牛乳・ヨーグルト・豆乳
手軽にとれて朝食にもおすすめです。

卵・納豆・豆腐
良質なたんぱく質とビタミンがとれます。

魚・肉
筋肉をつくる大切な栄養素です。

プロテイン・アイコスのヨーグルト
たんぱく質と腸内環境を整え、健康な体をサポートします。

今が旬！ おすすめの秋の食材

旬の食材は栄養たっぷりでおいしく食べられます。

さんま
良質なたんぱく質、DHA・EPAが豊富。

きのこ
食物繊維が豊富で腸内環境を整えます。

さつまいも
エネルギー源となる炭水化物やビタミンが豊富です。

柿
ビタミンC・食物繊維が豊富で、免疫力を高めます。

ほうれん草
鉄分・葉酸・ビタミンKが豊富で、貧血予防に。

運動
今より10分多く体を動かしましょう

- ウォーキング（1日20～30分）
- ラジオ体操・ストレッチ
- 家の中でもできる筋トレ（かかと上げ・椅子からの立ち上がりなど）

社会参加
人とのつながりが心と体の健康に

- 地域のサロンや集まりに参加
- 趣味やボランティア活動
- 家族や友人との交流

フレイルチェック
早めに気づいて、対策を始めましょう

- ☐ 体重が減ってきた（半年で2～3kg以上の減少）
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 外出するのがおっくうになった

1つでも当てはまったら要注意！

おいしく食べて、よく動き、つながることが、フレイル予防につながります。

堺市中区

かがやけ！

中3新聞（なかさんしんぶん）

発　行
中第3地域包括支援センター
作成者：小窪

第68号

ちなみに…
11月7日は、「あられ・おせんべい」の日
みんなでお茶を飲みながら楽しんでほしいとの思いで設定されたそうです。

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、
お気軽にご相談ください。
中第3地域包括支援センター
（久世　福田　深阪　東陶器　西陶器）校区
堺市中区東山841-1　　TEL　072－234－2006

LINE公式アカウント

中第3　堺市