



# 気づかぬうちの 低栄養に気をつけて!

栄養状態が悪い「低栄養」の人ほど、要介護状態や死亡のリスクが上昇することが分かっています。さまざまな食材を食べて多くの栄養素をとりましょう。

## 偏った食生活

偏った食生活、  
欠食は栄養状態を悪化させます。



## 粗食が健康的は間違い

肉や魚からエネルギーとたんぱく質をしっかりとって、筋肉量や筋力を保ちましょう。

## かめないのを放置











やわらかい物ばかり食べないようにしましょう。入れ歯をこまめに調整するなどして、普段からかむ力の確保を。



10食品群の1つで1点、1日7点を目標に! 低栄養を防ごう。

## さあにぎやかにいただく\*

\*10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉

<b>さ</b> かな  <input type="checkbox"/> 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。	<b>あ</b> ぶら  <input type="checkbox"/> 適度な油脂分は、細胞やホルモンをつくるのに必要。	<b>に</b> く  <input type="checkbox"/> 良質なたんぱく源の代表。
<b>ぎ</b> ゆうにゆう  <input type="checkbox"/> たんぱく質とカルシウムが豊富。	<b>や</b> さい  <input type="checkbox"/> ビタミンや食物繊維を十分にとれる。	<b>か</b> いそう  <input type="checkbox"/> 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
<b>い</b> も  <input type="checkbox"/> 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ!	<b>た</b> まご  <input type="checkbox"/> いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。	<b>だ</b> いず  <input type="checkbox"/> たんぱく質のもととなる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。
		<b>く</b> だもの  <input type="checkbox"/> ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

監修:新開省二(女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授) / 前東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 / 健康長寿新ガイドライン編定委員会 委員長  
資料:「健康長寿新ガイドライン」

## 7月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合  
6日(木)・11日(火)・20日(木)・25日(火)



### ◆ 7月13日(木) 特別室内講座 ◆

【脳トレと転倒予防:筋トレ・ストレッチ】

会場:JA はだの本町支所 2階多目的ホール  
秦野駅北口よりまほろば大橋を渡り直進、左側  
時間:13:15~14:45  
会費:¥300  
駐車場:あり・有料  
定員:先着30名……(申し込みお願いします!!)  
持ち物:必ず飲み物

### ★8月の講習会は夏休みとします★

### ◆ 8月25日(金) 応急手当講習会 ◆

会場:メタックス体育館はだの第2武道場  
時間:9:30~12:30  
会費:¥100  
定員:先着30名……(申し込みお願いします!!)



## 9月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合  
7日(木)・12日(火)・21日(木)・26日(火)

### 6月8日カルチャーパークバラ園



(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

### 6月13日 横浜港大さん橋

