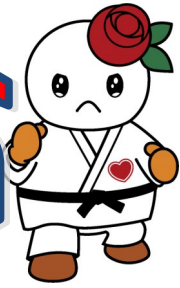


オール

熱中症予防と感染予防を！

白石



白石区の皆さん、これから気温の差が激しく、体調を崩しやすい季節になるのでご注意ください。

それが過ぎれば、夏突入。気をつけたいのは、コロナへの感染予防と同時に**熱中症対策**もお忘れなく。お家にいるからって安心できません!のどが渴いてなくても、こまめな水分補給を!! トイレが心配で飲まない人はダメです。命が大事です!!

一緒に乗り越える力がある

さて、今回はフレイル予防に欠かせない3本柱の1つ、

「栄養」についてです。今こそ摂りたい栄養素は? 免疫力をupするには? いっぱい笑って、いっぱい食べて、いっぱい寝る!

「ココロとカラダを保つ!」
オール白石!! オール北海道!!」



フレイル予防 ~栄養編~

手ばかり栄養法

自分の手の大きさが、自分のカラダに合った一日の摂取量

しっかり

肉・魚・豆類は両手1杯

ほどほど

果物は指わっか分

いっぱい

緑黄色野菜は両手1杯

野菜全部で350g

きのこも海藻片手1杯

その他の野菜は1.5杯

いも類はげんこつ分

その他

毎食 エネルギー
ご飯 茶碗1杯~1杯半
パン 食パン1枚
(※活動量によります)

1日1回 乳製品
牛乳なら 200ml
ヨーグルトなら 150g
チーズなら 30g



札幌市白石区介護予防センター白石中央 / のぐち・やまもと
本郷通3丁目南1番35号コミュニティホーム白石内 ☎864-5535



食べてほしい栄養素 食事de予防！！

筋肉の元になる**たんぱく質(肉・魚・大豆)**が多く含まれる食材や、
筋肉増強をサポートする**ビタミンD(魚・きのこ類・卵)**を積極的にとるようにしましょう。

【鮭ときこのみぞれ和え】 たっぷりビタミンD

材料 (2人分)

- ・ 鮭 2切れ
- ・ お好みきのこ 適量
(舞茸・しめじ・えのき)
- ・ ネギ(小口切り) 1/3本
- ・ 大根 1/4本
- ・ 白ごま 適量
- ・ 薄力粉 適量

- A 酒 大さじ1杯
醤油 大さじ1杯
B ポン酢 適量

作り方

1. きのこは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐし
Aを入れレンジ30秒程かけ冷ましておく
2. 鮭は骨を取り一口大にし、薄力粉をまぶして、
ごま油できつね色になるまで焼く
3. 食べる直前に大根はおろしにし、汁を切って1と2を混ぜる
4. ネギと白ごまを散らし、
ポン酢をかけ完成！



POINT ビタミンDは熱に強い。

焼く、煮る、揚げても、ほとんど分解されません。

油と一緒に摂ることで吸収UP。炒めたり、ナッツ類と一緒に
食べたり、ドレッシングをかけてもよし。

魚は、紅鮭やさんま、さばなど。缶詰や加工食品でも栄養価が、
ほとんど変わらない。

きのこを日光浴で紫外線に当てると、ビタミンDの摂取量が増加する

免疫力アップ

① 適度な運動で代謝アップ

体を温め、免疫力を高めるために欠かせないのがやっぱり運動！

② ぐっすり眠る

睡眠中は、免疫細胞の働きが活発になり、免疫力up。

③ 栄養バランスを大切に さぁ腸活！腸活！

発酵食品や抗酸化作用のある食品で、食事でも体温upや腸内
環境を改善して、善玉菌の活躍できる居心地の良いお腹を。

④ 入浴でリラックス

38～40℃ぐらいのお湯に、20～30分ゆっくりつかる。

⑤ 思いっきり笑う「笑う門には福来たる」

ナチュラルキラー(NK)細胞が活性化しカラダを守ってくれるよ。

脳の活性化も大事 お家で脳活塾

① 2つの事を同時にやってみる。

～デュアルタスク～

- ・ テレビ見ながら料理を。
- ・ 洗濯たたみながら鼻唄を。
- ・ ウォーキングしながらしいといを。

② 毎日足し算や引き算をする。

(家計簿でもよし)

③ 前日の出来事を日記に。

(食べた物でもよし感想も)



←← 札幌市が考案した「サッポロスマイル体操」はホームページでご覧になれます。
札幌市53ヵ所の介護予防センターは、市の委託を受けて介護予防事業を
行う地域の健康サポーターです。教室開催、地域活動の支援、身近な相談
窓口です。 各センターの問い合わせ先は⇒⇒

