



ぽかぽか便り

第 42 号

令和元年10月28日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

朝夕めっきり涼しくなってきました。

今年は早くもインフルエンザが流行しはじめています。みなさん予防注射は摂取されましたか？外出の後にはうがいや手洗いを心掛けられ、風邪などひかれませんよう元気で過ごしてください。



雲南市 保健師から

健康増進普及月間です！～今月は食事について～

栄養：～「太りすぎ」よりも「痩せすぎ」に注意！～

現在、日本では 70 歳以上の 6 人に 1 人が「新型栄養失調」だと言われています。
年齢とともに食が細くなるほか、「健康のため」と称して肉や卵、糖質が含まれる主食類を避けた食生活を続けていると、3 食きちんと食べているつもりでも低栄養に陥ります。

たんぱく質をとろう！

～1 日に食べてほしいたんぱく質～



鶏もも肉 100g 皮付き
たんぱく質量 17.3g



紅鮭 1 切れ(70g)
たんぱく質量 15.8g



牛乳 コップ 1 杯
たんぱく質量 6.6g



豆腐（木綿）1/2 丁
たんぱく質量 9.9g



たまご 中 1 個
たんぱく質量 8.6g



「食欲がない」「食べる時間がない」そんな時でも工夫して栄養をとみましょう！

例えば・・・

- ◆サバ缶やツナ缶、やきとり缶などの缶詰を使ってみる。
- ◆たんぱく質量の多いおかずを買ってくる。
- ◆みそ汁に豆腐を入れる、納豆やチーズを食事に加える。

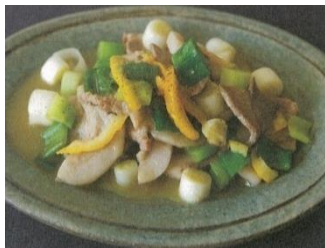


このようなことも一つの方法です。

「無理せず手軽に栄養摂取」を毎日の習慣にしていきましょう。



柚子の香りで格別なおいしさに！！



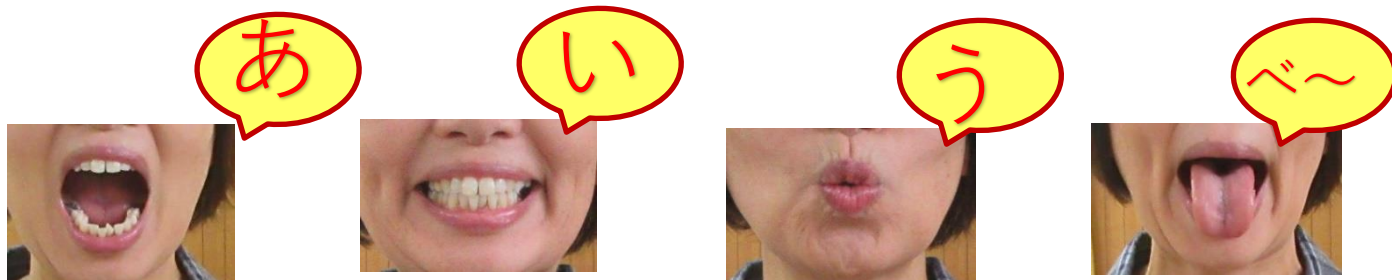
材料(2人分)

柚子の皮(細切り)	1/3～1/2 コ分
豚肉(焼き肉用)	180g
A 酒	小さじ 2
塩・こしょう	各少々
ねぎ(1.5cm幅の輪切り)	1/2 本分
にんにく(つぶす)	1 かけ分
B 片栗粉	小さじ 1
顆粒チキンスープの素	小さじ 1
オリーブ油	大さじ 1
黒こしょう(粗びき)	

作り方

- 1 豚肉にAをまぶし、手でなじませる。Bは水 70 mlと混ぜておく。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら1を焼く。ねぎを加えて炒め、柚子の皮とBを加えて全体に混ぜ合わせる。
- 3 器に盛り、黒こしょうを少々ふる。

「あいうべ体操」で健康に過ごしましょう！



- ① 「あー」と口を大きく開く。
- ② しっかりと唇を引いて「いー」
- ③ タコのように唇を突き出して「うー」
- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

- 「あいうべ〜」を1セットとして1日30セットを目安に毎日続けましょう。
- 「あいうべ体操」は、口の周りの筋肉を鍛えることで口呼吸を鼻呼吸にし、さまざまな病気の改善に役立ち、インフルエンザの予防にもなると言われています。

編集後記 収穫の秋まっただ中。冬を迎える準備と重なり、農作業は天候と相談しながらでもとてもお忙しいことと思いますが、11月10日(日)には農作業を一休みされ「佐世げんき祭り」にお出かけしてみられませんか？きつとなつかしい方に出会えることでしょう。楽しい催し物やおいしい食事も楽しみです。無料のバスも巡回しています。福祉コーナーでは、血圧測定、健康相談、脳卒中予防クイズ、大腸がん検診容器の販売を行います。皆さんのお越しをお待ちしています。(川島)

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3
電話・FAX (0854) 43-2110 有線 2712-01