



本田店長(ほっとサロン代表)より

「**ワー** 富士山はでかい」



吐く息も白く、そして寢床を離れづらくなるような寒い朝に季節は変わりました。

皆さんお元気ですか。

コロナさん、またまた鎧兜をまとして「オミクロン」という姿で強くなりました。この先どうなるか誰もわかってはいません。私たちは今までどおりマスクと手洗いとお互いの距離を守っていくことです。

外は天気の良いし、小春日和が続いています。先日、富士山を間近で眺めようと、箱根の先の金時山にハイキングに出かけました。登る途中は隠れていたが、頂上に着いたとたん

「ワ～富士山はでかい」を連発。



神様が、素晴らしい天気と、富士山をプレゼントしてくれた楽しいハイキングでした。

ワンポイント！ミニ講座

「冬に美味しくフレイル(虚弱)*1予防」

特別養護老人ホーム夢の郷管理栄養士 渡辺

「フレイル」については既に何回か取り上げていますので、既にご存じと思います。今回は「フレイル予防の3つの柱」のうち栄養についてお話をしたいと思います。

フレイル予防の3つの柱

フレイル予防には「食事」、「栄養」、「社会との繋がり」、が大切です。

◎「低栄養」の予防

低栄養は筋肉量や意欲の低下に繋がり、フレイルの重要な危険因子となります。最近食欲がなくなってきたかもしれないと感じたら、早めに対策をしましょう。

フレイル予防の食事のポイント

◎「朝食」が重要

朝食をしっかりと食べることで体内時計がリセットされ生活リズムが改善されます。また、朝食はパン1枚など軽く済ます方が多いので、朝食の改善は1日の食事の改善をすることに非常に効果的です

●プラスで1品

ごはんとお味噌汁にお新香だけという方も多いのではないのでしょうか。また、おかゆは食べやすいですがごはんよりも水分が多く、いっぱい食べてもエネルギーが十分に取れない場合があります。おかずに魚の缶詰や卵、納豆など簡単にたんぱく質が取れるものをプラスで1品付けることがおすすめです。

パンはヨーグルトをプラスで付けて、たんぱく質やエネルギーを補ったり、季節のフルーツを付けてビタミンを補うのもいいですね。

◎食欲がない時のプラスの工夫

●エネルギーをプラス

1日3回の食事以外に間食を追加し、食事の回数を増やしてみましょう。また、調理の仕上げにごま油やオリーブオイルをかけたり、マヨネーズを使用したりすることで手軽にエネルギーを補えます。

●たんぱく質をプラス

高たんぱく質の食材(肉・魚・卵・大豆製品)を3食1品ずつ取り入れることを意識しましょう。朝食に牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするのもおすすめです。

「プラス1品」をポイントにフレイル予防をおこない、健康な毎日を過ごしましょう。

裏面に続きます。



*1人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきました。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をいいます。

◎冬の旬のおすすめ食材

【ブリ】
DHA や EPA を多く含み動脈硬化や血栓の予防など血液の状態を健康に保つ働きがあります。また、鉄やたんぱく質、ビタミンDなど様々な栄養素を含んでいます。

【ブロッコリー】
ビタミンCや葉酸など野菜の中でも多くのビタミンを含んでいます。食物繊維も豊富で便秘の改善にも効果的です。

【いちご】
ビタミンの他にポリフェノールやアントシアニンなど様々な栄養素を含み、ビタミンCはレモンよりも多いことで知られています。風邪予防や免疫力の向上が期待されています。



～スタッフのつぶやき～



今年こそ早目に、年賀状を描きました

兄は大胆にサクサク描いています
弟は千代紙を細かく切って
貼って、太陽を作っています



2022年も宜しくお願い致します



ほっとサロンスタッフ

大森兄弟

お手紙を募集します！

本紙を読んだ感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。

【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会



発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログ QR



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！