

# フレイル予防に取り組んでみませんか？～さあにぎやかに健康づくり～

## ① 運動(毎日の運動に“ちょい足し”して効果アップ)

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。  
「椅子スクワット」は、簡単かつ下肢筋力アップにとっても効果的な運動です。膝が痛い人は無理をせず、代わりに「もも上げ」の運動に挑戦！

### 椅子スクワット

椅子を使うことで、安全で正しい姿勢でスクワット運動を行うことができます。椅子に浅く座って、両腕を胸の前で組んでください。「1、2、3、4」で椅子から立ち上がり、「5、6、7、8」で椅子に腰を下ろします。これを10～20回くり返します。太ももの前面の筋肉を意識して行いましょう。



### もも上げ

椅子に浅く座って、両手は椅子のふちを握ってください。片足ずつ行います。上体はまっすぐのまま、「1、2、3、4」で太ももを胸に引きつけ、「5、6、7、8」で元の位置に戻します。これを10～20回くり返します。太ももの付け根を意識して行いましょう。



## ② 栄養(多様な栄養素) + 口腔機能の維持・向上

「たくさん」より「まんべんなく」食べましょう。特にたんぱく質を。多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

### お手軽！たんぱく質アップ術

**朝食** 目玉焼きにハムを加えてハムエッグ  
**昼食** うどんに鯖缶やたまごをのせて  
**夕食** 肉団子や鶏肉で具だくさん汁

缶詰や冷凍食品も効率的に利用しよう  
マヨネーズをかけて食べたり  
ツナ  
普段の食事に1品追加

### ちょっと汁物がほしいときは・・・お湯をそそぐだけ！長ネギと焼き海苔のスープ

- 1.長ネギは薄い小口切りにし、焼き海苔は小さくちぎり、器に入れる
- 2.しょうゆ、鶏ガラスープの素、ごま油・白いりごまを各小さじ1を器に入れて、熱湯を1カップ注ぐ。

- ★豆腐や卵を入れて栄養アップ！
- ★のりには腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。



### のりは「大田のお土産100選」にも選ばれています。

大田のお土産100選とは・・・高精度・高品質を追求する大田区町工場製の特許製品や家庭用アイデアグッズ、老舗食材から高級感のある洋菓子まで、大田区を代表するお土産が揃っています。

▶問合先 (公財)大田区産業振興協会 ☎3733-6476 FAX 3733-6459

### 食品群別・食べ方のヒント

どんなに少量からでも大丈夫です。これならできるかもという食品群から増やしてみましょう。

覚えよう！毎日食べたい**10食品群** 下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

- ① さかな ▶ エビや貝、缶詰や練り物、じゃこなども上手に利用して
- ② あぶら ▶ 揚げ物・炒めもの・パンにバター、ドレッシングなどでも
- ③ にく ▶ ウィナーやベーコン、しゅうまい、ミートボールなどの加工品も便利
- ④ ぎゅう ▶ チーズ、ヨーグルトなどでもOK
- ⑤ やさい ▶ 緑黄色野菜や根菜など多種類の野菜をたっぷりと
- ⑥ かいそう ▶ のりやひじきなどの乾物を常備して
- ⑦ いも ▶ 里芋やさつまいも、長芋やとろろもOK
- ⑧ たまご ▶ 炒り卵、卵豆腐など、少量からでも食べてみましょう
- ⑨ だいず ▶ 納豆、豆腐や厚揚げ、豆乳なども
- ⑩ くだもの ▶ みかん、バナナやドライフルーツでも

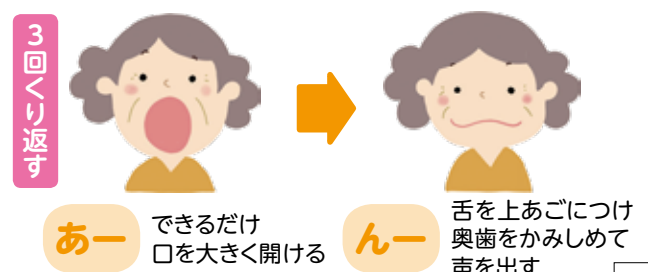
「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性得点を構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

口腔機能は、栄養状態や全身の健康にもつながります。また機能を維持・向上することは、「誤えん性肺炎」の予防にもなります。いつまでも何でも食べられる健康なお口を保ちましょう。

### いつまでもおいしく食べるための4つのポイント

- 1 歯や入れ歯の具合が悪いときは、歯科医に相談。 ※定期的に歯科検診を受診しましょう。
- 2 しっかり歯磨き！口の中を清潔に保つ
- 3 良い姿勢で食べる
- 4 かむ力・飲み込む力を保つ体操

### かむための筋肉を鍛える「あー」「んー」体操



口腔機能の維持・向上についての詳細はコチラ▶

