



筋肉や臓器、髪や肌などをつくる材料になります。不足すると、筋肉の減少や集中力の低下など、様々な悪影響を及ぼします。高齢者では、「低栄養」状態を招きます。

「10食品群」をそろえよう！

食事のバランス意識していますか？ 私たちの体は、普段自分が食べるものからできています。あなたは次の項目のうち、いくつ当てはまりますか？

- 好き嫌いが多い。
- 一人で簡単な食事をすることが多い。
- 魚・油・肉・牛乳・緑黄色野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物の10品目を毎日とっていない。
- この3か月間で体重が1キロ以上減った。
- 二年以内に転倒した。

当てはまる項目が多いほど、栄養状態が偏っている可能性があります。

健康のためには、バランスの良い食事が基本です。「主食・主菜・副菜」がそろっていること、主食以外のおかず（魚・肉・野菜類など）をまんべんなく食べることが大切です。特に高齢者や一人暮らしの場合、食事の準備が面倒で欠食したり、ごはんや漬物だけといった粗食になったりしていないでしょうか。このような食生活が続いたり、好き嫌いが多いと栄養バランスが偏ります。その結果、抵抗力が落ち、体に負担がかかったり、不調が出やすくなってしまうかもしれません。買物に行く機会が少なく、同じ食材ばかり食べると、同じ食材ばかり食べると、高年齢者に不足しやすい栄養素の一つは「たんぱく質」です。たんぱく質は、主に

普通段の食事ではいろいろな栄養素がじゅうぶんとれているかどうか、簡単にチェックする目安として「10食品群シート」があります（表参照）。魚・油・肉・牛乳・緑黄色野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物の10食品群を毎日摂ることで、不足しがちなたんぱく質をはじめ、各種ビタミン・ミネラルを確保することが出来ます。

満点中、7点以上あれば合格です。「さあ、にぎやかに」の合言葉のもと、楽しく色々な食材を食べましょう。



今月の担当  
管理栄養士  
中里 亜美



CATV11チャンネルで  
13時・18時 放映中！

元気アップ体操

—インナーマッスルトレーニング9—

成人の片足の重さは体重の約20%（体重55kgの人で約10kg）といわれています。年齢を重ねると、運動会で転倒する保護者のように、自分が思ったほど足が上がっていないことが多くなります。今月の運動で、下腹の筋肉と同時に股関節の筋肉を鍛え、意識して足を動かしてみましょう。

**STEP 1** 壁を支えに片足開き閉じ

壁に足をもたれかけ、左右交互に開く。

**STEP 2** 壁を支えに両足クロス足開き閉じ

壁に足をもたれかけ、両足同時に開く。閉じる際はクロスするように大きく動かす。

**STEP 3** 空中で両足クロス足開き閉じ

仰向けに寝て足を床から20cm程浮かせ、両足同時に足を開く。閉じる際はクロスするように大きく動かす。

LET'S TRY! 10回1セット、1日1～2セット

魚島保健福祉センター ☎74-1120

- 体操教室「あおぞら」★  
10日(金) 14:00～15:30 魚島地域交流施設
- 健康相談★  
後日周知 13:30～16:00 魚島保健福祉センター  
20日(月) 9:00～10:30 高井神公民館
- 男の料理倶楽部★  
21日(火) 10:00～12:30 魚島保健福祉センター

11月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

- おたっしゅクラブ★  
2日(木) 10:00～12:30 久司浦集会所  
8日(水) 10:00～12:30 弓削開発総合センター  
16日(木) 10:00～12:30 下弓削中央集会所  
17日(金) 10:00～12:30 弓削保健センター  
29日(水) 10:00～11:30 下弓削中央集会所
- 紅葉ウォーキング★  
9日(木) 受付9:20～ 友愛の水記念公園
- のびのびひろば★  
10日(金) 10:00～11:00 弓削保健センター
- 健康相談★  
14日(火) 10:00～11:00 せとうち交流館
- 男性料理教室★  
22日(水) 10:00～13:00 弓削保健センター

生名保健センター ☎74-0911

- はつらつ教室自主活動★  
毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター
- 健康相談★  
2日(木) 10:00～11:00 3分団集会所
- いきいき体操★  
6日(月) 10:00～11:30 生名保健センター  
20日(月) 10:00～11:30 生名保健センター
- シニア料理教室★  
7日(火) 10:00～12:30 生名保健センター
- おたっしゅクラブ★  
15日(水) 10:00～12:30 3分団集会所
- まめっこクラブ  
16日(木) 10:00～11:30 生名保健センター
- 育MEN料理教室★  
17日(金) 9:30～12:30 生名保健センター

岩城保健センター ☎74-0755

- はつらつ教室自主活動★  
毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター1階  
トレーニングルーム
- 離乳食教室★  
7日(火) 9:30～10:30 岩城保健センター
- 健康相談★  
8日(水) 10:00～11:00 コミュニティセンター  
21日(火) 10:00～11:00 長江公民館
- 育児教室★  
14日(火) 10:00～11:30 岩城保健センター
- にこにこ広場★  
16日(木) 14:00～16:00 北集会所  
21日(火) 14:00～16:00 岩城開発センター

10食品群シート

例	記入例 11/1	月	火	水	木	金	土	日
さ 魚	タコ・イカ・貝 ちくわ・かまぼこ	○						
あ 油	マヨネーズ・バター マーガリン							
に 肉	ハム・ソーセージ	○						
ぎ 牛乳	牛乳・ヨーグルト チーズ	○						
や 緑黄色野菜	人参・かぼちゃ ピーマン・トマト							
か 海藻	わかめ・のり・こんぶ ひじき・いぎす・もずく							
い いも		○						
た 卵								
だ 大豆	納豆・油揚げ 豆腐							
く 果物		○						
○ の 合 計		5						