



＼ 今日から始める ／

# 介 護 予 防

自立した自分らしい生活が続けるための介護予防の考え方や、町の取り組みを全6回でお届けします。

## たんぱく質を多く含む食品を積極的に取りましょう

筋肉は、食事で取ったたんぱく質を主な材料にして作られます。たんぱく質が不足すると筋肉量が減少し、筋力や身体機能の低下につながります。

低栄養を防ぐため、たんぱく質を多く含む食品を、毎食しっかりと取りましょう。

### ちよい足しメニューでたんぱく質アップ



## カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを補給しましょう

カルシウムは骨の主成分。骨を強くするためにはカルシウムだけでなく、吸収を高めるビタミンDやビタミンKなどの栄養素も必要です。

骨量が減り、骨の強度が低下すると骨粗しょう症になりやすく骨折のリスクも高まります。



## フレイル予防 栄養編

中高年までメタボ対策として摂取カロリーを控えてきた人も、高齢期にはフレイル予防として低栄養にならないよう意識を変えていきましょう。低栄養とはからだを維持するのに必要な栄養素が不足している状態をいいます。低栄養を知る1つの方法として、体重が目安となります。定期的な体重測定を習慣づけましょう。意図せず、半年で2～3kg減った人は要注意です。

## できるだけ主食・主菜・副菜をそろえて1日3食バランスのよい食事をとりましょう

主食・主菜・副菜をそろえると、必要な栄養素がバランスよくとれます。それぞれの食品に含まれる栄養素は1種類ではありません。栄養素は相互に作用して働いているので、多様な食品を組み合わせることで必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



- 主食** 体を動かすエネルギーになる炭水化物の補給源  
例) ごはん、パン、麺など
- 主菜** 筋肉や体をつくるたんぱく質の補給源  
例) 肉、魚、卵、大豆、大豆製品など
- 副菜** 体の調子を整えるビタミン、ミネラルの補給源  
例) 野菜、きのこ、海藻

この記事に関する問い合わせ 健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113