

保健センターだより

◆申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎83-5555

令和7年度 フレイル予防教室のお知らせ

フレイルとは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。早めに気づいて適切に対処すると、再び健康状態に戻る段階です。健康寿命を延ばすには、いかにフレイルを防ぐかがカギとなります。一緒に取り組んでみませんか？

- 時 間 10時～11時30分
(栄養編・口腔編は10時～11時)
- 会 場 山本地域拠点センター
- 定 員 30人
- 講 師 栄養編 田中 美樹 氏 (管理栄養士)
口腔編 浅野 素子 氏 (歯科衛生士)
運動編 久米 裕 氏 (秋田大学教授)
- 申込期限 6月13日
- 当日持ち物 運動できる服装と靴、飲み物

	と き	内 容
1	6月23日	初回評価・睡眠計測の装着
2	7月14日	栄養編～フレイル予防の食事について
3	8月4日	口腔編～口腔ケア・口腔機能向上について
4	8月18日	運動編①
5	9月9日	運動編②
6	9月29日	運動編③
7	10月6日	運動編④
8	10月20日	運動編⑤
9	11月10日	運動編⑥
10	12月1日	運動編⑦
11	12月15日	最終評価・睡眠計測の装着
12	1月19日	結果解説&総合評価



果物は1日200gを目安に食べよう

昨年実施した「三種町健康づくりに関する調査」では、国が推奨する果物摂取量(200g)に達している方の割合は3.2%と極端に少ない状況でした。また、「ほとんど食べていない」と答えた方は、若年層になるにつれて高い割合を占めており、20歳代で45.5%でした。果物を適量摂取することは、高血圧や2型糖尿病などの発症のリスクを下げるほか、健康維持にも大きな役割を果たすとされています。今回は果物を200g摂取する際のポイントをお話します。



- 100gの目安 (組み合わせて1日200g目指して食べましょう。)

..... 果物100gの目安

エネルギー量：約50kcal (バナナは約100kcal)



ポイント

- 糖分の高い果物の摂りすぎには注意しましょう。
- 果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食や昼食に摂るようにしましょう。(お腹が空いたときの間食にもおすすめです)
- 果汁の飲み物は、食物繊維が期待できず、糖分も多いので注意しましょう。
- ドライフルーツやシロップ漬けになっている缶詰の果物は、糖分が多くお菓子に近いので、果物摂取量には含まれません。

巡回献血にご協力ください!

- 実施日 6月10日
- 実施地域 琴丘・八竜地域
- 受付時間と会場
10時～11時30分 琴丘地域拠点センター
13時30分～16時 八竜改善センター



みなさんのご協力を
お願いいたします