

2月1日はフレイルの日 ～フレイル予防でいきいき元気な毎日を！～

フレイルとは、加齢により心身が衰え、社会とのつながりなどが弱くなった状態をいいます。放置すると要介護リスクが高まりますが、早めに気づき、適切に行動することで、健康な状態に戻ることができます。

フレイルの予防には、介護予防教室や地域のサロンへぜひご参加ください。

フレイルセルフチェック

- 6か月間で体重が2～3Kg減った
- 以前より疲れやすくなった
- 外出が減った・人と話す機会が少なくなった
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 歩くのが前より遅くなった

1つでも当てはまったら、フレイル予防に取り組みましょう！

フレイル予防には3つの要素が大切です！

運動



- ・散歩や体操、家事などで体を動かそう
- ・無理せず、毎日少しずつ

栄養



- ・1日3食
- ・たんぱく質を意識
- ・お口の手入れも大事

社会参加



- ・家族や友人と会話をする
- ・地域の集まりに参加する

食のコーナー

いきいき元気メシ！

さばの味噌煮

～さばの味噌煮缶詰と大根を使って～

●材料（1人分）

さば味噌煮缶詰… 大1缶
大根…………… 6cm分
水…………… 500cc
しょうゆ…………… 少量

●作り方

- ①大根の皮をむいて1cm幅の半月切りにし、柔らかくなるまで煮る。
- ②鍋に①の大根とさばの味噌煮缶詰（汁ごと）、水を入れ、沸騰しない程度の火加減で煮る。
- ③全体にとろみがついてきたら完成。
※味が薄いときはしょうゆを少し加える。



1人分の栄養価

エネルギー	232Kcal
たんぱく質	1609g
食塩	1.1g

※生姜を入れたり、唐辛子をかけてもいいです。

※ゆでた青野菜(小松菜や青梗菜など)を添えたり、ねぎを散らすと彩りがよくなります。

広告

安心できる地元の工務店

夏涼しく 冬暖か

＊小さな家から大きな家まで造ります＊

一般建築（設計・施工）新築・リフォーム・修理

後藤工務店

秋田県知事許可
（般-7）第80204号

秋田県山本郡三種町森岳字森谷地136-1 代表 後藤 正春
TEL 0185-83-3033 FAX 0185-83-3045

相続のこと 不動産のこと 成年後見のこと 会社・法人のこと



～悩まずに、まずはお話を聞かせてください～

司法書士金子事務所

司法書士 金子達仁（かねこみちひと）

能代市景林町12番34号 TEL 0185-74-5183 広告