

# 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り
  - 歩くのが前より遅くなった
- 1つでも当てはまつたら、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、毎日少しづつ

### 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たら完成。  
※味が薄いときはしょうゆを少し加える。

※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。

調理経験の少ない方でも、缶詰や市販の加工品、旬の野菜などを使い、短時間で手間をかけずに高齢期に必要な栄養を補うことができるメニューをご紹介します。



#### 1人分の栄養価

エネルギー	232Kcal
たんぱく質	1609g
食 塩	1.1g

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