

2022年 10月号 ぱる通信

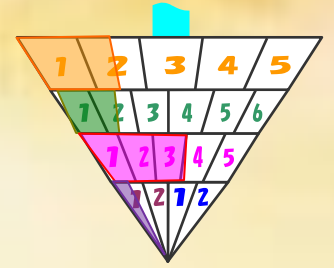
健康的な食のあり方を考えよう

作成担当：株式会社テストパル
(小川七海、中北恵実)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



10月おすすめ料理の食事バランスガイド



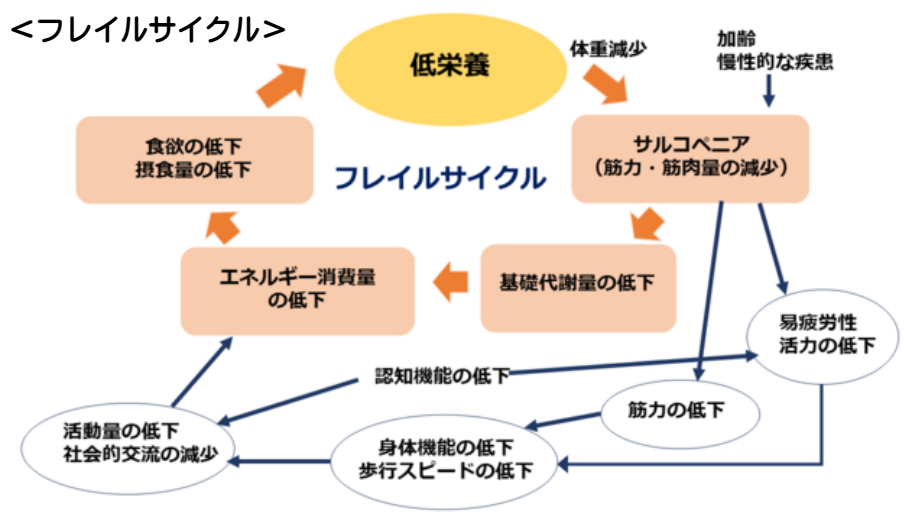
エネルギー 641kcal	食物繊維 5.0g
たんぱく質 27.5g	食塩相当量 3.0g
脂質 16.5g	野菜総量 96g
炭水化物 92.3g	

10月のおすすめ料理は、あじとれんこんやさつまいも、かぼちゃなどを大きめにカットし、見た目にも彩り豊かな、噛み応えのある料理です。副菜にも高野豆腐とヨーグルトなど、良質のたんぱく質やカルシウムがとれるメニューに仕上げました。

食事と運動でフレイルの予防を！

フレイルとは、『加齢に伴って心身の衰えた状態』をいいます。しかし、フレイルは、早くから予防を行えば、元の健康な状態に戻ることが可能です。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。フレイルサイクルを理解して、食事と運動から実行しましょう。

フレイルサイクル



『引用：健康長寿ネット 公益財団法人長寿科学振興財団』

■フレイルサイクル：加齢に伴い、筋肉量が減少し、それにより、活動量が低下し、食事量が減り、低栄養になってしまう悪循環が続くこと。進行すると要介護状態になってしまう恐れがあります。

食事・運動・社会参加

■たんぱく質・ビタミンD・カルシウムを摂ろう

たんぱく質：魚、肉、卵、大豆製品など
ビタミンD：魚（鮭、さんま）、干椎茸、きくらげなど
カルシウム：牛乳、乳製品、大豆製品など

*バランスよく食べましょう！



■有酸素運動や日常生活活動を増やす

- ・有酸素運動：ウォーキングやジョギング、自転車、水泳など
- ・筋力トレーニング：スクワット、ストレッチ、マシンなど
- ・日常生活活動：身体を動かす家事、通勤などの生活活動を増やす。

エレベーターより階段で、歩くときは歩幅を大きく、早歩きで。

*食事と運動とセットで行うのがベスト！



食欲の秋、フレイルを予防するには、『適度な運動』と『栄養バランスのとれた食生活』、そして、『社会活動への参加』が重要です！

テストパルグループは、ISO9001：2015、認証企業として、顧客の信頼と満足度の向上に取り組んでいます。

テストパルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipal.co.jp>



NO. 274