



**栄養アップ！**  
いつもの食事に“ちょっと”  
工夫してみましょう

# 中区いきいき支援センター いきいき元気通信



第21号  
中区社会福祉協議会  
マスコットキャラクター  
「いちよび」

今年度は「栄養」についての情報をお伝えしています。

## しっかりたんぱく質を摂りましょう!!

栄養が不足すると体重が減ったり、骨がもろくなったり、筋肉が減ったりして歩く速度が低下します。

このような状態を『フレイル』（加齢に伴って心身の衰えた状態）＝寝たきりの入口です。そうならないためには、「**栄養**」が大切です。筋肉・骨・血液・皮膚・髪など作るもととなる「**たんぱく質**」を含め、バランスのよい食事を摂るように心がけましょう。



<10食品群チェック!!>

1日の食事の中で食べれたか、チェックをしてみましょう

**目標は1日7種類以上！**

<b>さ</b> (魚)		<b>か</b> (海藻)	
<b>あ</b> (油)		<b>い</b> (芋)	
<b>に</b> (肉)		<b>た</b> (卵)	
<b>ぎ</b> (牛乳)		<b>だ</b> (大豆)	
<b>や</b> (野菜)		<b>く</b> (果物)	



毎日いろいろな食品を食べるための合言葉！

**さあ、にぎやかに  
いただく**



参考：ロコモチャレンジ推進協議会

# 手軽にたんぱく質をとりましょう

## ①簡単にたんぱく質を摂りたい時！

ご飯の上に「しらす」大さじ1のせましょう

## ②調理の参考にしたい時！

ふわふわお好み焼き（1人分）

- ・鶏ひき肉 25g
- ・卵 20g（約1/2個）
- ・キャベツ 60g
- ・ねぎ 30g
- ・木綿豆腐 25g
- ・干しエビ 7g
- ・にんじん 30g
- ・お好み焼きの粉 40g
- ・油 3g
- ・水 60ml

(A) ソース・マヨネーズ・鰹節・青のり適量

## 作り方

①キャベツ、にんじんは千切り、ねぎは1cm幅に切る（カット野菜可）

②お好み焼きの粉に水を入れ、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、干しエビを加え、よく混ぜる。ほぐれて滑らかになったら①を加えてさらに混ぜる

③フライパンに油を熱し、生地を流し入れ、蓋をし5分ほど焼く。焼き目がついたら裏返し、さらに5分ほど焼く

④皿に盛り

(A) を適量かける



# 「まちなか相談室」の様子

## <クラフト作り>



毎回クラフト作りを楽しんでいます。

## <川柳>



バランスの取れた食事を選んだり、食事に関する川柳をよんで頂きました。

## <相談>



健康相談などなんでも相談



低栄養予防、食事選びを行っています。

# 「鶴舞公園ウォーキング」の様子 (R6.11.22実施)



**歩き時のポイント**（講師より）  
 肘を後ろに引くことを意識して  
 ①前をみて！ ②かかとから！  
 ③少し大股で！

で歩きましょう



名古屋市中区いきいき支援センター

月～金曜日（祝日・年末年始除く）午前9時～午後5時

☎：052-331-9674（本センター）

052-262-2265（分室）

健康・福祉・介護などのお困りごとはお気軽にご相談ください



Facebook



LINE

## お知らせ

健康・介護・福祉・認知症について出張相談

「まちなか相談室」へ お買い物や散歩の際にお立ち寄りください。

毎月第1水曜日（祝日はお休み）

午前10時～11時30分 マルエイガレリア2階 無印良品にて