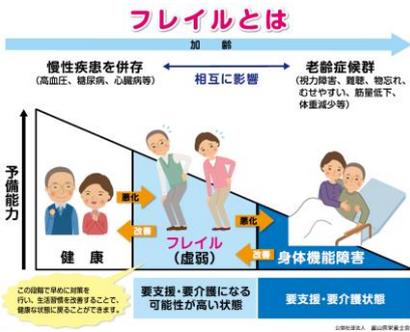


食育教材を貸し出しています!!

砺波厚生センターでは、地域での食育活動を推進するため、活動の中で使用できる教材を貸出しています！
また、教材の活用や活動の展開方法についてもご相談に応じています。
ぜひ、ご活用ください。

フレイル予防で健康寿命を延ばそう!



低栄養・フレイルを予防する食事

バランスのとれた食事を1日3食しっかりととりましょう!
1食の中で「主食・主菜・副菜」を意識して食べましょう!

主食 たんばく類
魚・肉・卵・大豆製品のおかず
毎食1品

主菜 炭水化物
ごはん・パン・麺類
毎食1品

副菜 牛乳・乳製品・果物も
毎食1品
大豆製品・野菜・海藻類
毎食1品

1日の食事バランスチェック

最近1週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか?
1日の食事バランスをチェックしてみましょう。

| 食品群 | 食品の例 | 食品群 | 食品の例 |
|-----------|-----------------------------------|---------|----------------------|
| ① 肉類 | 牛乳、鶏肉、豚肉、牛の肉の加工品 | ⑥ 緑黄色野菜 | ほうれん草、にんじん、ブロッコリー等 |
| ② 卵 | 鶏卵、うずら卵、卵豆腐等 | ⑦ 海藻類 | わかめ、のり、ひじき等 |
| ③ 魚介類 | 魚、貝類、イカ、カニ、エビ、甲殻類、魚介類、練り製品(のたまご等) | ⑧ いも類 | じゃがいも、さつまいも、里芋等 |
| ④ 大豆・大豆製品 | 豆腐、納豆、枝豆、きな粉、豆乳等 | ⑨ 果物 | りんご、みかん、バナナ、梨、柿、ぶどう等 |
| ⑤ 牛乳・乳製品 | 牛乳、チーズ、ヨーグルト等 | ⑩ 油料理 | 油、バター、マヨネーズ等 |

☆主食(ごはん・パン・麺等)に組み合わせて食べてみましょう。
身体に必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

10の食品群を、それぞれ1日にどのくらいの量を食べたいの?
[手のひら]を使うことで、1日にとりたい目安量を知ることができます。

| 油 | 肉 | 魚介類 | 卵 | 大豆大豆製品 | 牛乳乳製品 | 緑黄色野菜 | 海藻 | いも | 果物 |
|-------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|----|--------|-----------|
| 大豆1粒 | それぞれ手のひら1つつ | 淡色野菜と合わせて手のひら5つつ | それぞれ手のひら1つつ | | | | | | |
| 1杯12g | 1皿60g | 1皿80g | 1個50g | 豆腐: 1皿150g 納豆: 1パック50g | 牛乳: 1缶150g ヨーグルト: 2個200g | 5皿350g そのほか 緑黄色野菜は120g | | 1皿100g | 半分-1個200g |

模型 (体脂肪と筋肉)



しっかり食べてフレイルを予防しよう!

フレイルとは?
年をとって身体や心の弱り、社会生活がうまくいかない状態です。食生活が不健康だと、身体機能が低下し、フレイルになりやすくなります。その予防には、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

フレイル予防の食事のポイント
① 1日3食しっかりと食べましょう。(朝食・昼食・夕食)
② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。
③ いろいろな食品を食べましょう。

日々の食事に意識してたんばく質を増やしましょう
たんばく質は身体を強く保つために必要です。たんばく質が不足すると、フレイルになりやすくなります。

たんばく質を増やしたい食品の組み合わせ
① たんばく質の多い食品(肉・魚・卵・大豆)とたんばく質の少ない食品(野菜・海藻)を組み合わせる。
② たんばく質の多い食品(肉・魚・卵・大豆)とたんばく質の多い食品(豆乳・豆腐)を組み合わせる。
③ たんばく質の多い食品(肉・魚・卵・大豆)とたんばく質の多い食品(牛乳・ヨーグルト)を組み合わせる。

タペストリー 6種



目で見て分かるシリーズ「減塩」

問い合わせ先・・・砺波厚生センター 企画調整班 電話 (0763) 22-3511

砺波厚生センター・食育教材

検索



貸し出しを希望される方は、HPより「食育関連指導教材等貸出要領」を確認の上、事前にご連絡ください。借用時に、「借用書」を提出ください。

(様式1)

食育関連指導教材等借用書

申込日： 令和 年 月 日

| | | | |
|-------------|-----|--|---|
| 団体又は 個人名 | | | |
| 所在地 | 〒 | | |
| | TEL | | FAX |
| 申込者 氏名 | | | 貸出方法(どちらかに○) 来所 ・ 送付(送料は申込者負担) |

| | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 使用目的 | | | |
| 使用対象 | | | |
| 貸 出 日 | 使 用 日 | 返却予定日 | 返 却 日 |
| 令和 年 月 日 |
| 教材番号 | 教 材 名 | 数 量 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

* <返却時に教材の使用状況・感想・ご意見等お聞かせください>

| | |
|--|---|
| 教材の使用状況 | |
| 使用後の感想 <small>あてはまる番号に○を付けその理由を記入して下さい。</small> | 1. 良かった 2. まあまあ良かった 3. 良くなかった <理由> |

- ◆ 貸出しは無料です。借用書は、FAXでも受付いたします。
- ◆ 貸出し期間は、原則として10日間とします。