ご家族の皆様へ

おいしく食べよう
栄養 編　NO②

家族皆で取り組む

フレイル予防のススメ

緊急事態宣言、先の見えない自粛生活…「命を守る」為に、活動や外出を控えている方も多くいらっしゃると思います。しかし、生活が不活発になることで心身の活力が低下すると、フレイルに陥る可能性が高いといわれています。
新型コロナウイルス感染予防に関する正しい知識を持って、ウイルスに負けない生活・身体づくりをしていくことが大切です。

※フレイルとは、心身の活力が低下した状態のことで、元気な状態と介護が必要な状態の中間の時期をいいます。

運動

- **家で動く時間を増やす**
  いつもより念入りにお掃除
  テレビの合間に足踏み　など
- **筋トレやストレッチ（運動編参照）**
  週2～3回行いましょう
  テレビ体操やラジオ放送、
  動画配信などもオススメ！
- **人混みを避けて散歩**
  できれば
  1日5,000歩以上！

栄養

- **1日3食、バランスの良い食事**
  特に、筋肉を作るために必要な
  タンパク質（肉・魚・大豆製品など）
  免疫力を高める**ビタミン類**
- **免疫力を高めよう**
  腸内環境を整えましょう
  内臓温度をアップ

※食事制限のある方は、
かかりつけ医の指示に従ってください

お口

- **毎食後・寝る前の歯みがき**
  お口の手入れで他の感染症も予防
  入れ歯の掃除も忘れずに
- **お口の体操（お口編参照）**
  1日1回、口と舌の運動を
  早口ことばや歌もオススメ！
- **いつもより硬めの食材を**
  多く取り入れてお口の筋力アップ

こころ

- **電話やメールを活用してお喋り**
  つながりが途切れないように
  連絡を取り合いましょう
- **笑いの力で免疫力アップ**
  笑うことで免疫細胞が活性化！
- **日光を浴びよう**
  外の空気を吸って1日にメリハリを

ご家族皆様で力を合わせて乗り越えましょう！

TODA CHUO Rehabilitation Hospital

今からできる　　おいしく食べよう 栄養 編

Part②

家で過ごす時間が増えると活動量が減って食事を抜いたり、メリハリのない生活になりやすくなります。バランスの偏った食事は、**免疫力低下**に繋がります。

いつもの食事をチョット見直して免疫力アップと元気な身体を作りましょう!!

① 1日3食、時間を決めて食べましょう。

1日3食、時間を決めて食べる事は生活リズムを整える点でも重要です。規則正しい生活を続ける事は健康の維持増進、生活リズムの維持、腸内環境が整う（便秘改善）、自律神経の乱れを防ぐ、気持ちの安定などメリットがたくさんあります。

② バランスのよい食事を心がけましょう。

主食・主菜・副菜(２・３品)が揃った食事(例：定食)

※ 品数を多く作るのが難しい場合は炭水化物、たんぱく質、 野菜(ビタミン・ミネラルなど)が全てあるか確認する事が大事!！

主食 ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

主菜 ● たんぱく質 ●

体をつくる働き

筋肉や骨・内臓など体の組織をつくるために欠かせません。
不足すると体を作るための働きが低下し、運動を頑張っても効果が期待できません。よって頑丈な体を作るうえで**欠かせない存在**です。

主食 ● 炭水化物 ●

エネルギーをつくる働き

必要な栄養素は『**糖質**』です。
体や脳の働きを活性化する
エネルギー元となります。

副菜 ● ビタミン・ミネラル ●

体に調子を整える働き

これらは免疫機能など重要な働きのサポートや、タンパク質が体の組織をつくる手助けしてくれます。

③ 腸内環境を整えましょう。

腸内環境を整えるのに効果がある食物繊維や善玉菌を増やす食品を意識して摂取してみましょう!!

食物繊維には不溶性と水溶性の2種類あります。

○ 不溶性食物繊維が多い食品 … きのこ類、根菜類（ごぼうなど）
○ 水溶性食物繊維が多い食品 … 海藻類、果物、こんにゃくなど

善玉菌を増やす食品を摂りましょう。

○ 乳酸菌を多く含む食品や発酵食品
… ヨーグルト、はちみつ（オリゴ糖）、味噌、キムチ等

○ 簡単ヨーグルトデザート ○

«材料»

プレーンヨーグルト	100g	はちみつ	適量
バニラアイス	50g	好きなジャム	お好みで

«作り方»

プレーンヨーグルトにバニラアイスとはちみつ、
お好みでジャムをのせて簡単デザートの出来上がり☆彡

④ 内臓温度を上げましょう。

体温が上がると全身の血流がよくなり、免疫機能を持つ白血球が活性化し「体内の異物を取り除く効果」が期待できます。さらに「代謝」も高まるので、より強い体を作る事が出来ます。

内臓温度が1℃下がる⇒免疫力30%下がる
内臓温度が1℃上がる⇒免疫力５～６倍上がる

○ 体を温めてくれる食材… 根菜・生姜・唐辛子・ナッツ類・鶏肉等

○ 玉ねぎと生姜のスープ ○

«材料»

玉ねぎ	小1/6個	サラダ油	少々
生姜	50g	顆粒コンソメ	1g

«作り方»

① 鍋にサラダ油を入れて千切りした生姜を炒める。
② スライスした玉ねぎを入れてキツネ色になるまで炒め、
水とコンソメを入れて15分程度煮込んだら出来上がり☆彡

～ひと手間加えてバランスOK!!～

家で食事を作るのが大変な時もありますよね…。
時には惣菜やインスタント食品、出前などを利用する方もいると思います。

そんな時、ひと手間加えるだけで食事バランスがグーン とＵＰしますので、
ぜひ試してみてください♪

○ サンドイッチを食べる時は… ○

＋

＋

スープや乳製品などを付け足して食べましょう!!

サンドイッチ ＋ 温かいスープ ＋ 乳製品は、コンビニなどで気軽にそろいます。
温かいスープは体を温めて代謝を上げるのに効果的です。
カップスープなどは、だいたいのお店で取り扱っているので、忙しい時にぴったりです。
ヨーグルトなどの乳製品は腸内環境を整える働きがありますよ!!

○ ラーメンを食べる時は… ○

＋

→

ラーメンを選ぶ際はタンメンやあんかけラーメンなどたくさん具が乗っているものを
選びましょう。家で即席ラーメンを作る場合はボイルした野菜をトッピングすると手軽に
バランスのよい食事の出来上がりです♪