

アオノ新聞 2024年 春号

『体と栄養』



アオノ新聞
インスタでも
見れます♪



● **栄養とは** …『食べる』ことで必要な栄養素を体内に取り込みエネルギーを作って使ったり、体を作るなどの生命を維持するための一連の活動。

● **5大栄養素** … 基本となる5つの栄養素

<p>【たんぱく質】</p> <p>体をつくる</p>	<p>【炭水化物】</p> <p>エネルギー源</p>	<p>【脂質】</p>										
<p>【ミネラル】</p> <p>体の調子を整える</p>	<p>【ビタミン】</p>	<p>【カラフル献立を目指そう!】</p> <p>材料の一例</p> <table border="1"> <tr> <td>お米</td> <td>主食</td> </tr> <tr> <td>味噌・わかめ 豆腐・ねぎ</td> <td>汁物</td> </tr> <tr> <td>鮭</td> <td>主菜</td> </tr> <tr> <td>大根・塩・砂糖 クチナシの実</td> <td>副菜</td> </tr> <tr> <td>ひじき・人参 油揚げ・ごま油</td> <td>副菜</td> </tr> </table>	お米	主食	味噌・わかめ 豆腐・ねぎ	汁物	鮭	主菜	大根・塩・砂糖 クチナシの実	副菜	ひじき・人参 油揚げ・ごま油	副菜
お米	主食											
味噌・わかめ 豆腐・ねぎ	汁物											
鮭	主菜											
大根・塩・砂糖 クチナシの実	副菜											
ひじき・人参 油揚げ・ごま油	副菜											

- ①たんぱく質 ⇒ 筋肉・皮フ・髪の毛・臓器・爪などを作る材料。
- ②炭水化物 ⇒ 脳や体を動かすエネルギー源。糖質と食物繊維に分けられる。
- ③脂質 ⇒ エネルギー源となるほか、ホルモンや細胞膜を構成。
- ④ミネラル ⇒ 神経や筋肉、ホルモンの働きを調整。骨などの材料になるカルシウム・鉄・亜鉛などは特に不足しがち。
- ⑤ビタミン ⇒ たんぱく質・炭水化物・脂質の働きをサポート。一部を除き体内でつくる事ができない為、食べ物からの摂取が必要。

● **ご存じですか?【フレイル】**

病気ではないけれど年齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態。

- チェック項目
- ・年間4.5kg~5kg程度の体重減少
 - ・疲れやすく何をするにも面倒だと感じる事が多い
 - ・歩行速度の低下
 - ・握力の低下
 - ・身体活動量の低下



がんばりたいけど
がんばれない



ビンがあかない

◆ **栄養面でのフレイル対策** ◆

- ・動物性たんぱくを十分に摂取する。
ツナ缶、サバ缶、ヨーグルト、チーズ等が手軽に取り入れやすい。
- ・油脂類の摂取が不足しないようにする。
- ・3食きちんと食べる。
- ・できるだけたくさんの食材を取り入れた献立作り。
レトルトや総菜なども上手に利用する。
- ・食塩の過剰摂取に注意する。
酢、香辛料、香味野菜などで味にメリハリを!

トマト煮や味噌煮など
少ない量でも作りやすい



油物は胃にくる!

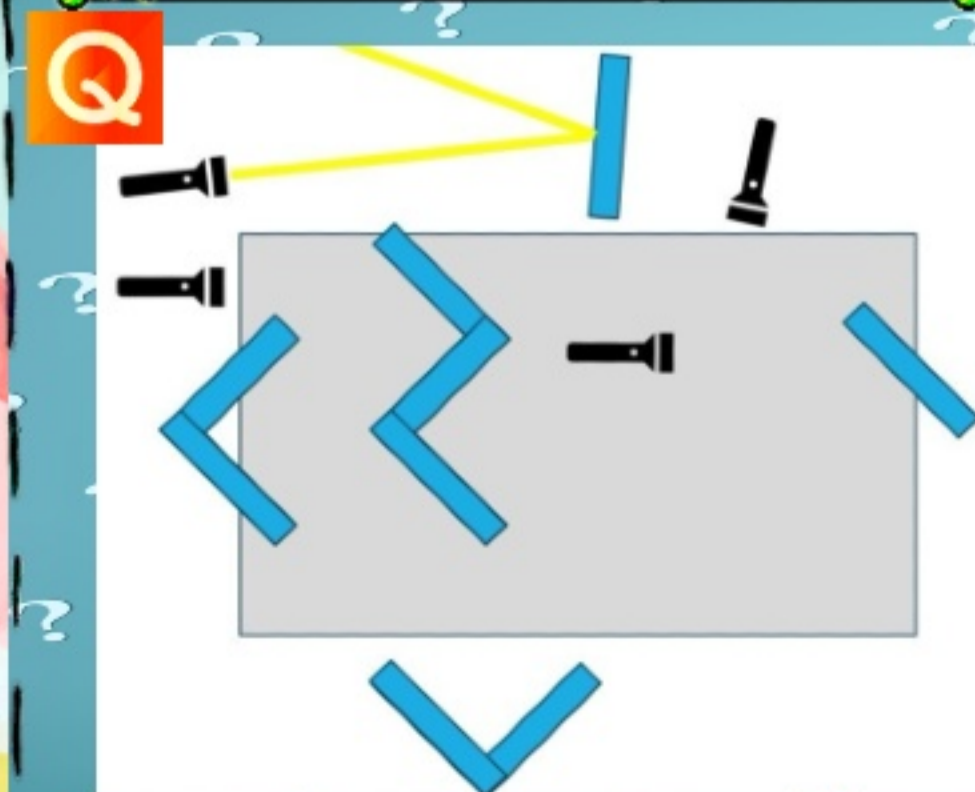


ナッツやドレッシングで
取り入れてみては?

しょうが・にんにく・ネギなど
香味野菜で食欲、スタミナUP!

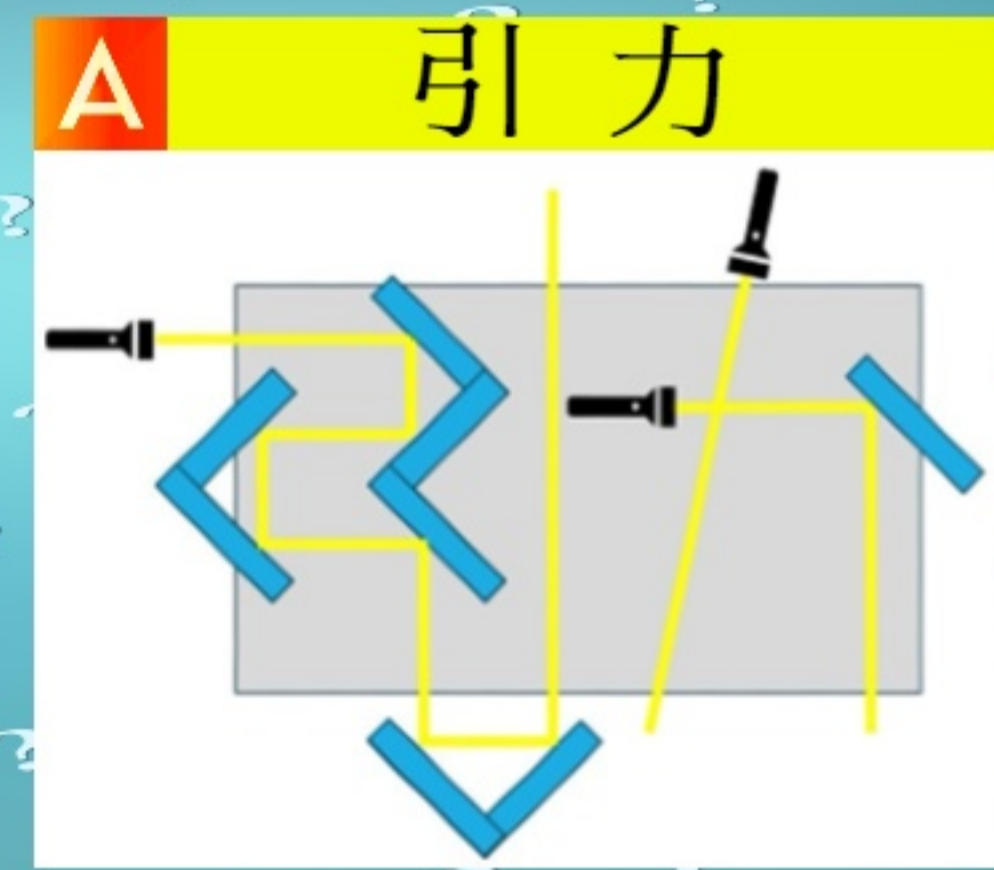


アオノすみっこ謎 No.1



問題
左のイラストの中に
2文字の漢字が
隠れているよ!

わかるかな?



【次回予告】 健康寿命を考える

2024年6月発行予定