

フレイル予防 ～フレイル予防新動画「栄養編～低栄養を防ごう」～

フレイル予防動画を放送し始めて2年。これまで10本の動画を作ってきました。今回制作したのはフレイル予防3本柱の「栄養」に関する動画、低栄養を防ぐためのメニュー紹介です。こちらもケーブルテレビとYouTubeで放送されます。ぜひご自宅でも作ってみてください！



ちよい足しメニューも紹介しています。



これまでの「サポーター編」「トレーナー編」「社会参加編」「料理編」「脳トレ編」とあわせてご覧ください！



レシピは那賀町社会福祉協議会のHPからもダウンロードできます。



ちよい足しでフレイル予防！ ★タンパク質をちよい足し★

フレイル予防のためには1日50～60gのタンパク質を摂ろう！タンパク質が多く摂れる食材は、肉・魚・牛乳・卵・大豆など。しかし、十分なたんぱく質を摂るには、毎日それらの食品を組み合わせることで600gほど食べる必要があります。そこで、動画で紹介しているメニュー以外に、常備しておく手軽に「タンパク質をちよい足し」して補える市販の食品をご紹介します！（※e-ヘルシーレシピ参照）

サラダチキン 最近人気のサラダチキンは、コンビニでも購入可能。サラダや和え物などに追加したりサンドイッチの具にも。おかずとして食べてもよし。



チーズ どんな食材にも合う、ちよい足しの王道。カレーやハンバーグ、トーストなど普段の食事にトッピング。おやつとして食べてもよし。

練り製品 魚肉ソーセージ・ちくわ・かまぼこ・さつまあげなどをそのままおかずの一品に追加。おやつとして食べてもよし。



スキムミルク 粉末のままカレーやスープ、ヨーグルトに混ぜたり、お菓子作りの材料として追加。コーヒーや紅茶に入れてもよし。

この社協広報紙は、社協会費も財源として発行しています。



フレイル予防、いき100体操、サロンなどの地域活動についてご相談承ります！また、ご自身はもちろん、周りの人について心配事や気になることがありましたら何でもご相談ください。ささやかなことでもお話を伺います。お気軽に社協まで。

フレイル予防に関する 相談・お問い合わせ先

那賀町社会福祉協議会 ☎ 64-0026 📠 64-0065

STOP
フレイル