



♪3食にひと工夫でたんぱく質をさらに25gとれます♪

朝食	・トースト ・コーヒー	+ハム・チーズ・卵 (1枚・1枚・1個)		+5g
		+ヨーグルト (3個パックのうちの1個)		+3g
昼食	・そうめん	+豆腐 (豆腐3個パックのうちの1個)		+7g
夕食	・ごはん ・魚の塩焼き ・味噌汁	+豚肉		+4g

【お問い合わせ先】 町民課 保健予防係(健康センター) ☎0965-52-7154 (健康相談も随時受け付けています)

運動不足を感じている人、交流が少ないと感じている人は…  
健康教室へ参加しませんか？

運動が苦手な人も専門スタッフがサポートしますので、安心して楽しく健康づくりを始めましょう。

教室名	筋力アップクラブ	フリートレーニング
内容	①ストレッチ ②筋力トレーニング ③脳活性化体操	
対象者	65～74歳	75歳以上
日時	毎週火曜13時30分～15時30分	毎週火・木曜9時30分～11時30分
場所	宮原福祉センター	宮原福祉センター(火曜) 健康センター(木曜)
送迎	なし	あり(健康センターのみ)

※教室開始日は参加申し込み月の翌月からとなります。 ※原則6か月のコースです。  
※現在の運動レベルによっては、別の教室にご案内する場合があります。

◆費用

1回あたり100円

◆準備物

マスク、室内シューズ、飲み物、ハンカチ・タオルなど

◆申込先

福祉課 介護保険係または地域包括支援センター



【お問い合わせ先】 福祉課 介護保険係 ☎0965-52-5852 地域包括支援センター ☎0965-62-3456

高齢者向け

新型コロナウイルスに  
負けない! からだづくり



新型コロナウイルスの感染拡大により、この1年で日々の生活が大きく変わりました。さまざまな制限を受けながらの生活を余儀なくされ、だんだんと社会との関わりが少なくなり、特に高齢者が体調を崩すケースが多くなっています。今一度自分の健康状態を見つめ直してみましょう。

フレイルとは

加齢によって体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態をいいます。自分や家族が早く気付いて対応すれば、元の状態に戻れる可能性があります。



健康 → フレイル → 要介護状態

心も体も弱らないためのポイントは、食事ですっかり栄養をとることです。その中でも特に「たんぱく質を1日あたり60～80g摂取する」ことを心がけましょう!

たんぱく質の組み合わせ例:

- 牛乳200cc (コップ1杯)
- たまご1個
- 肉50g (豚もも薄切り肉2枚)
- 魚50g (1切れ) 刺身なら6切れ
- 豆腐
- 納豆または豆腐1パック

全て食べるとたんぱく質は50gです。さらに白ご飯を1日3杯食べると+10gとれます。