

今月は“やってみよう” 「バランスよく食べましょう」

いろいろな食品をまんべんなく食べると、要介護状態につながりにくいと言われています。主食、主菜、副菜をそろえて、バランスのよい食事をとりましょう。

“さあにぎやかにいただく”は、多様な食品の頭文字をとった合言葉です。毎食食べる主食（ご飯類、パン類、麺類など）と一緒に、の中から1日7つ以上食べましょう。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

主食と一緒に、↓この中から1日 7つ以上 食べましょう

主食は

ご飯類



パン類



麺類



など

プラス

- さ かな・・・たんぱく質やカルシウム、よい脂質がとれる
- あ ぶら・・・適度な油は、細胞を作るのに必要
- に く・・・体や筋肉を作るたんぱく質がたくさんとれる
- ぎ ゅうにゆう・乳製品・・・たんぱく質とカルシウムが丈夫な骨のもと
- や さい・・・体の調子を整えてくれるビタミンがたっぷりとれる
- か いそう・・・腸内環境をよくする食物繊維がとれる
- い も・・・カリウムが豊富で血圧の調整をする効果がある
- た まご・・・必須アミノ酸のバランスがよく、栄養価が高い
- だ いず・・・大豆イソフラボンが骨粗鬆症を予防する効果が高い
- く だもの・・・免疫力を上げるビタミンがとれる

※「さあにぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

【出典】ロコモチャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」

親族に頼らず生きていく選択



医療・介護
看取りの支援

私たち日本よりそい家族会は、ご家族・ご親族の役割を担う支援を行っている団体です。公正証書を含めた会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証、生活支援や緊急時の対応から葬儀・納骨・死後の諸手続き等、専門スタッフ（弁護士・司法書士・行政書士など）と協働し、支援を行っています。日々の支援活動の中から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。

医療・介護福祉事業所・行政機関等、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。

セミナー
開催

開催総数：第199回

広告

3月25日(金)

宇都宮市文化会館
第2会議室/3階

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00

●資料代 / 300円 ●定員 / 13名

◎3月31日(木) 個別相談会開催

※新型コロナウイルスの影響で内容が変更・中止の場合があります。

NPO法人 日本よりそい家族会

宇都宮支所 / 宇都宮市下川俣町 206-23 サボワール宇都宮 103
本部 / 長野県上田市 * 支所 / 長野市・松本市・高崎市

【要予約】028-612-8370
平日 10:00～17:00