

よく噛んで食べてフレイル予防!

多様な食品をとりいれて、バランスの良い食事を心がけましょう。
特に和食の食材はかみごたえのあるものが多く、よくかむことで脳の運動にもなります。



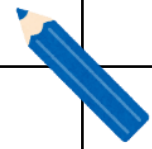
<h2>こ</h2> <p>こ<small>く</small>るい 穀類</p>  <p>米 パン 麺類</p>	<h2>ま</h2> <p>ま<small>め</small></p>  <p>豆腐や厚揚げ、納豆 などの大豆製品</p>	<h2>ご</h2> <p>ご<small>ま</small></p>  <p>ごま ナッツ などの種実類</p>	<h2>わ</h2> <p>わ<small>か</small>め</p>  <p>わかめ 昆布 などの海藻類</p>	<h2>や</h2> <p>や<small>さい</small> 野菜</p>  <p>緑黄色野菜 淡色野菜など</p>	<h2>さ</h2> <p>さ<small>かな</small> 魚</p>  <p>魚 いか えび など</p>	<h2>し</h2> <p>し<small>いた</small>け 椎茸</p>  <p>椎茸 しめじ などのきのこ類</p>	<h2>い</h2> <p>い<small>も</small> 芋</p>  <p>じゃがいも さつまいも などの芋類</p>	<h2>に</h2> <p>に<small>く</small> 肉</p>  <p>豚肉 牛肉 鶏肉 などの肉類</p>	<h2>た</h2> <p>た<small>ま</small>ご 卵</p>  <p>たまご類</p>	<h2>に</h2> <p>に<small>ゅう</small>せいひん 乳製品</p>  <p>牛乳やヨーグルト などの乳製品</p>	<h2>た</h2> <p>た<small>もの</small> 果物</p>  <p>りんご みかん など</p>
--	--	--	---	---	--	--	--	---	--	---	---

「カラダや脳を元気にする食事」チェックシート

○をつけて、毎日の食事の偏りをチェックしてみましょう!

氏名 伊勢原 二郎

実践したら○をつけてみてください!

	3食、食べましたか?			12食品群...「まんべんなく食べられていますか?食べた食材に○をつけてみましょう。」												合計	よく噛んで食べましたか?	何をよく噛んで食べましたか?	軽い運動	マッサージ	歯みがき
	朝食	昼食	夕食	穀類	大豆・大豆製品	ごま	海藻	野菜	魚介類	きのこ類	芋	肉	卵	牛乳・乳製品	果物						
1日目 (/)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		5	<input type="checkbox"/>	きんぴらごぼう	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
2日目 (/)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3日目 (/)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		6					<input type="checkbox"/>

唾液腺マッサージ

①耳下腺への刺激

人差し指から小指までの指4本を頬に当て、上の奥歯あたりから後ろから前に向かって10回ほどくるくると優しくマッサージ。



②顎下腺への刺激

親指を顎(あご)の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所くらい押していく。



③舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から(各5回ずつ)手を突き上げるようにグーツと押す。喉を押さないように気をつけましょう。



運動について

フレイル予防のための運動として、ウォーキングや水泳、水中歩行などの有酸素運動と、筋肉の柔軟性を高め、関節の動きの改善を促すストレッチ、筋肉量を増やす筋力トレーニング、バランス訓練などがおすすめです。

室内で出来る運動

足踏み(3~5分×2セット)

前を向いて姿勢をよくして立ち、太ももをゆっくりと高く上げ、その場で足踏みをする。腕を後ろに大きく引くように振る。

※無理せず、自分のペースでやりましょう

発行 伊勢原市健康づくり課
作成協力 神奈川工科大学健康医療科学部
管理栄養学科



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

「こまごわやさしいにたにた」

にたにた



「カラダや脳を元気にする食事」チェックシート

氏名

○をつけて毎日の食事を
チェックしてみよう！



実践したら○を
つけてみてください！

	3食、食べましたか？			12食品群…「まんべんなく食べられていますか？食べた食材に○をつけてみましょう。」												よく噛んで食べましたか？	何をよく噛んで食べましたか？	軽い運動	唾液腺 マッサージ	歯みがき
	朝食	昼食	夕食	穀類	大豆・大豆製品	ごま	海藻	野菜	魚介類	きのこ類	いも	肉類	卵	牛乳・乳製品	果物					
1日目 (/)																				
2日目 (/)																				
3日目 (/)																				
4日目 (/)																				
5日目 (/)																				
6日目 (/)																				
7日目 (/)																				

色々な食材をよくかんで食べて、フレイルを予防しよう！！

