

令和3年度

第2回

# サロンリーダーさん！集まって！

10月25日（月）に 第2回「サロンリーダーさん！集まって！」を開催しました。

2回目は、管理栄養士の先生を講師に招き、『筋力・免疫力アップの栄養について』の講話をしていただきました。健康に過ごすために必要な栄養やコロナに負けない体づくりと免疫力を上げるためのメニューなど、どれも身近なもので、すぐに取り入れることができる内容ばかりでした。参加されたみなさんからも「**食べる**ことの大切さを学んだ」「**サロンでも活かしたい**」との声をいただきました(^o^)/



若者と同じように高齢者でも孤食やメニューの偏りなどが影響し、低栄養の方が増えている。

《低栄養 → 筋力・気力低下 → 活動量低下 → 食欲低下》

このように悪循環となっている。改善するためには・・・共食が大事！！そして、たんぱく質の摂取を意識しバランスのよい食事を心がける！！

腸内環境を整えることで筋力・免疫力がアップします！！

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	〇の数 (点)
例	魚	米	肉	牛乳	野菜	豆	卵	果物	海藻	いも	7点
1日目	魚	米	肉	牛乳	野菜	豆	卵	果物	海藻	いも	7点
2日目	魚	米	肉	牛乳	野菜	豆	卵	果物	海藻	いも	7点
3日目	魚	米	肉	牛乳	野菜	豆	卵	果物	海藻	いも	7点
4日目	魚	米	肉	牛乳	野菜	豆	卵	果物	海藻	いも	7点
5日目	魚	米	肉	牛乳	野菜	豆	卵	果物	海藻	いも	7点
6日目	魚	米	肉	牛乳	野菜	豆	卵	果物	海藻	いも	7点
7日目	魚	米	肉	牛乳	野菜	豆	卵	果物	海藻	いも	7点

## 卵は高栄養！！一日一個食べよう♪

たんぱく質を摂ろう！！肉や魚、卵、大豆など...

ビタミンも大切です。キウイがおすすめ☆

そして、認知予防にはサバ缶も良いよ(\*^\_^\*)

筋肉は、何歳からでも貯筋ができます！！

運動後30分以内に牛乳を飲むと筋肉がつきます♪



管理栄養士  
廣瀬 明子先生

## ☆予防めし☆さば缶おむすび

【材料】（2人分）

- さば水煮缶（水なし）1缶（140g）
- ご飯 400g
- 大葉 4枚
- 白ごま 4g
- 濃口醤油 大さじ1



## ☆予防めし☆おからサラダ

【材料】（2人分）

- ひじき 8g（大さじ2程度）
- ほうれん草 1束
- 人参 1/4本
- マヨネーズ 大さじ2
- 豆乳 大さじ2
- おからパウダー 大さじ3
- 醤油 大さじ1



Q: 経口補水液は、熱中症予防として飲んでよい？

A: 体調がいつもと違う時に飲みましょう!!

