



今月の栄養素

## 【ビタミンD】

## ビタミンDのはたらき

カルシウムの吸収を助ける、血中カルシウム濃度の維持など、骨を健康に保つためには欠かせないビタミンです。

## ビタミンDの多く含む食材

魚や卵黄、乳製品、きのこ類などに多く含まれています！



鮭



干しいたけ



卵黄



きくらげ

ポイント！

ビタミンDは脂溶性  
ビタミンなので  
炒め物や揚げ物で  
吸収率アップ！



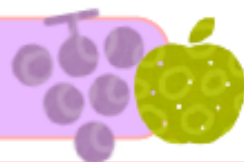
## ビタミンDは皮膚でもつくられる？

ヒトの皮膚にはビタミンD前駆体が存在し、日光の紫外線によってビタミンDに変換されます。そのため日焼けしない程度の適度な時間、日光浴することが大切です。





# フレイル対策 生活編



## フレイルとは

加齢に伴って身体機能や予備能力が低下した状態  
**健康と要介護の間の状態**といえます。

筋力や足腰の衰え・臓器機能の低下などによる**身体的要因**、  
判断力・意欲の低下などによる**精神心理的要因**、外出減少や独居などに  
よる**社会的要因**の3つの要因があり、**必要な対策は1つではありません。**

いつまでも元気に活動するには  
**早めの対策が大切です！**



## 対策① 身体活動 (運動など)

### 歩行運動

1日平均20分程度  
週に150分以上の  
散歩やウォーキング



### 筋肉運動

週に2回以上  
椅子スクワット・かかと上げなど  
10~20回



骨や筋肉を維持するためには  
どちらも必要です！



## 対策② 社会参加 (就労・ボランティア・趣味など)

### 外出しよう

1日1回以上  
毎日外に出かけましょう



### 交流しよう

週に1回以上  
友人やご近所の人など



電話やメールも  
活用しましょう！

楽しさ・やりがいを  
感じることも大切です







# フレイル対策 食事編



## 対策① 3食しっかり食べましょう

必要な栄養素を満遍なくとるために

1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう。

### 主食

エネルギーになる  
糖質



### 主菜

体を作る  
たんぱく質



### 副菜

体の調子を整える  
野菜・きのこ・海藻類



## 対策② たんぱく質を十分にとりましょう

加齢と共に筋肉が減りやすく、体内のたんぱく質の合成が遅くなるため、食事からしっかりとたんぱく質を摂ることが大切です。

**体重(kg) × 1.0 ~ 1.2(g) = 1日に必要なたんぱく質**  
体重が50kgの場合、1日に50~60gのたんぱく質が必要です。

### 手軽に摂れるたんぱく質

 YOGURT	牛乳1杯 6.6g		ゆで卵1個 6.1g	豆乳1杯 7.2g	
ヨーグルト1個 3.6g		チーズ1個 2.7g		納豆1パック 6.6g	プロテイン1杯 15~20g
				SOY	

よくある質問！

**プロテイン**  
の種類  
の違い



種類	ホエイプロテイン	ソイプロテイン
原材料	 生乳	大豆 
消化吸収	 速い	ゆっくり
こんな方へ おすすめ	<u>筋肉</u> を付けたい方	<u>コレステロール</u> が 気になる方



## 今月のおすすりめレシピ



### みんなで作ろう♪ ころころおはぎ

みんなでころころ丸めて  
作れる楽しいおはぎ♪  
簡単にできるあん  
3種類を考えました!

みんなで楽しく  
作ってみてくださいね☆

亀有駅北店が担当しました!