本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

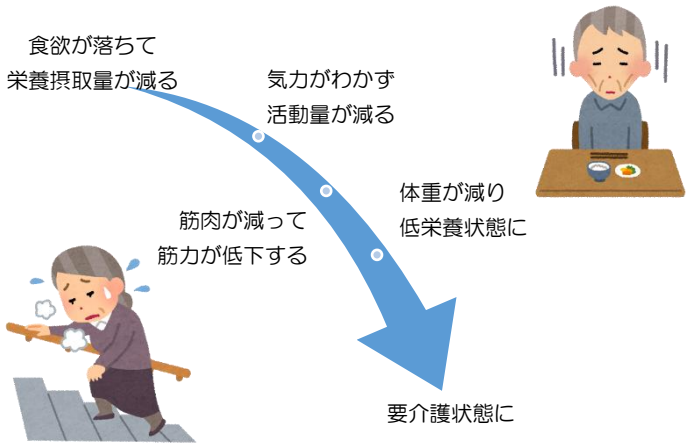
第52号

令和３年１月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）

フレイル予防（栄養面）

加齢にともない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。
高齢になると筋力の低下、低栄養による衰弱など、生活機能の低下がおこりやすくなり、介護が必要になる原因となります。



① ６ヶ月間で、２～３kg以上の体重減少がありましたか？
はい・いいえ

② 体格指数　※ＢＭＩは、18．５未満ですか？
はい・いいえ

※ＢＭＩ=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
【はい】が、２つの方は、注意が必要です。

早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返す事が可能です。
食事内容を見直し、栄養のバランスのよい食事を摂りましょう。

「ささみの野菜あんかけ」

エネルギー270ーkcal　たんぱく質 25.3ｇ　脂質 6.9ｇ　食塩相当量 2.1ｇ

■材料■2 人分
鶏ささみ肉　４本(200ｇ)
Ａ　酒小さじ２　醤油小さじ２　生姜小さじ２
片栗粉　大さじ１
かぶ　1/2 個(50ｇ)
玉ねぎ 1/4 個(50ｇ)
パプリカ 1/4 個
ピーマン　半分
山芋　40ｇ
サラダ油　大さじ１程度
Ｂ　水大さじ３　片栗粉小さじ１と 1/2
醤油大さじ 3/4　砂糖 3/4　みりん大さじ 1/2

作り方
1. ささみ肉は筋を取り、一口大に切りＡの調味料に 10 分程度つける。味がついたら、汁気を切り片栗粉をまぶす。
2. 玉ねぎは、細切りにする。
3. かぶは茎を落として皮をむき、細切りにしてレンジにかけておく。
4. パプリカ、ピーマンは、種を取り細切りにする。
5. フライパンにサラダ油を熱し、ささみ肉を焼き色がつくまで程度にしっかり焼きお皿に盛りつける。
6. ５を取り出したままフライパンに玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、山芋を入れ、火が通るまで中火で炒めかぶも加えて炒める。
7. Ｂの調味料を入れて混ぜ、とろみがついたら５の上にかける。

※協力　本庄市食生活改善推進員協議会

10 食品群チェクシートを使って、毎日の食生活を振り返ってみましょう。



その日に食べた食品の量に関係なく、食べたか食べなかったかで判断して、少しでも食べたら、食品群に〇をつけてください。一週間続け、記録をつけて〇.の少ない食品群がある場合は、その食品を積極的に食べてシートの合計が７になるように目指しましょう。

※慢性の病気等があり、食事療法を行っている方は、主治医に相談のうえ、ご使用ください。

食べた項目に〇を付ける	１日目 /	２日目 /	３日目 /	４日目 /	５日目 /	６日目 /	７日目 /	合計
肉類(加工食品も含む)								
魚介類(干物・缶詰も含む)								
卵・卵製品(魚卵は含まない)								
牛乳・乳製品								
大豆・大豆製品								
海藻類								
いも類								
果物								
油脂類(バター・ごま油も含む)								
緑黄色野菜								
合計								

花の名前　漢字クイズ

「万年青」

ヒント：めでたい植物、縁起の良い植物として古くから、珍重された伝統的な多年草です。

花言葉「長寿」「長命」



★１月の予定★





日時・会場	行事
１／15（金） 13：30～15：00 はにぽんプラザ２階 活動室Ａ・Ｂ	**課題整理会議議** 地域ケア個別会議での、地域の課題を整理し、課題解決について話し合います。
１／22（金） 14：00～16：00 はにぽんプラザ２階 社協事務所内	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。
１／25（月） 13：30～15：30 はにぽんプラザ２階 活動室Ｄ・Ｅ	**オレンジカフェ** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。

漢字クイズの答え：おもと