

食生活改善推進員だより

令和4年7月発行

府中市食生活改善推進員事務局
(府中市健康推進課)

フレイルについて研修しました！！

食生活改善推進員は毎年、食事に関する事や健康に関する事について研修しています。

今年も5月末にフレイル（虚弱体質）に関する研修会を行いました。研修で学んだ事をもとに、地域で活動していきます。

また、今年度は、4回のおたより配布を予定しています。

フレイルに関する事など健康に関する情報を発信していけたらと思っておりますので、楽しみに！



食推クイズ

フレイルに関するクイズです。○か×でお答えください。

Q1 フレイルの予防には、栄養・運動・社会参加が大切である。 A1 _____

Q2 フレイルが心配される65才以上の高齢者にとっては、やせすぎよりも太りすぎのリスクに注意が必要である。 A2 _____

Q3 フレイルの予防には、たんぱく質の摂取が大切である。 A3 _____

Q4 フレイル予防にはウォーキングが有効であるが、ウォーキングは無酸素運動である。 A4 _____

Q5 水分補給をこまめにすることが大切である。 A5 _____

答えは裏面 ➡

野菜を食べよう！



野菜は1日に350g以上摂ることが推奨されています。

今回は暑い夏にぴったりの、夏野菜を使ったかんたんレシピを紹介しています。

あと一品にいかがでしょう。

ピクルス



【材料】

- ・玉ねぎ……………中1個
- ・紫玉ねぎ……………中1個
- ・にんじん……………中1本
- ・パプリカ……………1/2個
- ・きゅうり……………1本
- ・らっきょう酢…適量
(お好みでしょうが等)

お好みの
お野菜で

作り方

- ① たまねぎ・紫玉ねぎはくし切り、にんじん・パプリカ・きゅうりは、食べやすい大きさの乱切りにします。
- ② ①の野菜を熱湯へ30秒くらいくぐらせ、冷めます。
注：にんじんは柔らかくなるまで湯がきます。
- ③ 密閉できるガラス瓶などに、野菜を移して、らっきょう酢をかぶる程度まで加え、1時間程度漬け込みます。

ブロッコリーのカニカマサラダ



【材料】(2人分)

- ・ブロッコリー…房の部分 1/2(100g)
- ・コーン……………大さじ2
- ・カニカマ……………15g
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・ポン酢……………小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーを子房にわける。
- ② 鍋に水を沸騰させ、ブロッコリーを入れる。
- ③ ブロッコリーに火が通ったら、コーンも一緒に入れ、さっと火を通したら、ざるに上げ、冷ます。
- ④ ボウルに③の野菜をしっかり絞って入れる。
- ⑤ カニカマもさいて入れ、マヨネーズ、ポン酢で調味する。

クイズの答え

A1. ○ A2. ×(太りすぎよりやせすぎに注意が必要です) A3. ○ (ただし、たんぱく質の制限が必要な方はかかりつけ医にご相談ください)

A4. ×(ウォーキングは有酸素運動です) A5. ○(ただし、水分制限が必要な方はかかりつけ医にご相談ください)