

しっかりと栄養を摂ることで、フレイル（虚弱）を予防することができます。高齢になってからは、肥満よりも痩せに注意が必要です。『メタボ予防』から『フレイル予防』の食事へ切り替えましょう。今号では、フレイル予防のための食事のポイントを紹介します。

～1日3食きちんと食べること～

朝食・昼食・夕食の3食をきちんと食べましょう。食欲が湧かないときは少量でも良いので、決まった時間に食べることを心がけましょう。

～いろいろな食品をまんべんなく食べること～

主食・主菜・副菜の3要素をそろえることで、栄養バランスの偏りを防ぐことができます。

主食…ごはん、パン、麺類など
主菜…肉、魚、卵、大豆製品など
副菜…野菜、きのこ、海藻など



～たんぱく質をたっぷり摂ること～

たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆製品の他に、乳製品にも多く含まれています。食事で十分に摂れないときは、間食で補いましょう。

おすすめの間食…プリン、ヨーグルト、チーズなど

介護予防教室に参加しませんか

場所	日時
鷺別公民館	2月8日(火) 10時～12時
婦人センター	2月15日(火) 10時～12時
市民会館	2月17日(木) 10時～12時

対象 65歳以上の方

内容 認知症と認知症の予防について、体操

定員 各3人

持ち物 動きやすい服装と靴、
タオル、飲み物、筆記用具、
マスク

申し込み 前日までに申し込みフォームまたは電話で健康長寿グループ (☎071075)



とうほんせいそう

東奔西走



▲書棚から選んだ絵本を読む親子

12月18日、登別市市民自治推進委員会子育て部会は、アーニス2階『あえるSTATION』に絵本コーナーを設置しました。これは、市民の皆さんに本を読むことを広げるために今年度から始めた取り組み。当日は、7月から10月にかけて市民の皆さんなどから寄贈を受けた約1千冊の絵本を並べ、来場者を出迎えました。また、会場では『EHOボラ』による『どんぐりむらのばんやさん』などの読み聞かせも行われ、来場者の笑顔があふれていました。なお、次回は、2月19日(土)に実施する予定です。

どの本を読もうかな 絵本コーナー設置

12/18

喜びのお披露目 登別産ホップを使用した 地ビールの完成報告会

12/17

12月17日、市民会館で「登別産ホップを使用した地ビールの完成報告会」が行われました。ホップ研究会が、平成29年度から研究を開始し、令和2年度に『ヌプルペツ・ペールエール』が完成。令和3年度は、令和2年度の約3倍にもなる52kgものホップを収穫し、株式会社わかさいも本舗の地ビール工場で令和2年度の約2倍の1千600ℓの地ビールが完成しました。同研究会・泉田覚さんは「香りが強くて飲みやすいと思います。登別産ホップ100%で年1回みんなで乾杯できる量のビールが作れたら」と将来の目標を語りました。



▲できたてのビールをお披露目する泉田さん(左)とわかさいも本舗若狹健司社長(右)