

夏の暑さに負けるな！ お手軽食材で夏バテ・フレイル予防

暑い夏は冷たい食べ物に手が伸びがちですが、そればかりに頼ると身体の調子が崩れてしまうこともあります。暑さや生活の乱れによる「夏フレイル」を防ぎましょう。

夏フレイルを防ごう

夏フレイルとは、暑さや食生活の乱れによって気力や体力、筋肉量が減り、心身が弱まった状態のことです。次の点を心がけ、暑さに負けない身体を作りましょう。



● 1日3食、規則正しく

身体に必要なエネルギーや栄養をしっかりと摂りましょう。また、規則正しい食生活で体内時計が整い、消化器官の負担が軽減できます。

● 栄養バランスを大切に

1日で「またくちにやさしいわ（ま）大豆製品、たまご、く果物、ち」

● たんぱく質を毎食摂ろう

たんぱく質は身体を作り、免疫機能に重要な役割を果たす栄養素です。肉類や魚、大豆製品、たまご、乳製品を食事に取り入れましょう。

● 水分をしっかり摂ろう

熱中症予防のため、水分をこまめに摂りましょう。コーヒー・紅茶・緑茶は利尿作用のあるカフェインを含むため、水や麦茶での水分補給がおすすめです。

男の家事教室参加者募集

掃除、洗濯、買い物、料理を学んでみませんか。家事ができることは、自立した生活につながります。また、習得した知識を生かし、ボランティア活動や人材不足となっている介護業界の担い手となることもできます。初心者向けの教室ですので、お気軽にお申込みください。

なお、過去に参加された人はお申込みいただけません。

● 定員 先着12人

● 申込開始

7月1日(水) 午前9時

● 申込方法

申込みフォーム(左のQRコード)、電話

● 問合せ

いきいき健康課 高齢福祉係
33-3705



回	日 時	場 所	内 容
第1回	8月6日(木) 13:30~15:00	さくら苑 (高野口町大野)	フレイルと栄養
第2回	9月10日(木) 13:30~15:00	グリーンガーデン橋本 (隅田町山内)	掃除を通して運動
第3回	10月8日(木) 13:30~15:00	博寿苑(東家)	洗濯の方法と運動
第4回	11月5日(木) 13:30~15:00	メディケアはしもと (神野々)	買い物の仕方 ボランティア活動や就労について
第5回	12月10日(木) 10:00~13:00	保健福祉センター (東家)	調理実習(材料費400円)

新しい通いの場ができました

フレンズ下兵庫

本年4月に始まりました。グラウンドゴルフや食事を開催しています。

● 実施日時

毎週水・土曜日 午後1時30分~3時30分

● 場所

下兵庫ちびっこ広場



100歳おめでとうおめでとうございます

- 岩橋シゲノさん(西畑) 大正15年2月生まれ
- 森脇 完一さん(柱本) 大正15年2月生まれ
- 福井百合子さん(向副) 大正15年2月生まれ
- 福智 義範さん(胡麻生) 大正15年3月生まれ
- 久保 雪子さん(学文路) 大正15年4月生まれ
- 巽 節子さん(妻) 大正15年4月生まれ

手軽な備蓄品「さば缶」で作る！ さば缶と枝豆の炊き込みご飯



炊飯器で簡単に調理でき、エネルギーとたんぱく質を両方摂れるレシピです。さば缶は手軽で保存性が高いため、災害用の備蓄品としても役に立ちます。骨ごと食べられるのでカルシウムを効率よく摂取でき、フレイル予防や認知症予防の効果が期待されるたんぱく質やEPA・DHAを豊富に含むほか、中性脂肪を下げる効果もあります。枝豆はたんぱく質のほか、身体の疲れをとるビタミンB1も含み、夏バテ対策におすすめです！

材料 (2合分)

- 白米……………2合
- さば缶(水煮) ……1缶(汁ごと)
- 冷凍枝豆……………お好みで
- 生姜チューブ……………3~5cm
- めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ3

作り方

- ①白米をボウルなどでしっかり水洗いする。
- ②お釜に洗った白米を入れ、さば缶(汁ごと)、冷凍枝豆、生姜チューブ、めんつゆを加える。
- ③水を2合の目盛りまで入れ、全体を軽く混ぜる。
- ④白米コースで炊飯する。
- ⑤炊き上がったら全体をよく混ぜてできあがり。