

よく噛んで食べてフレイル予防!

多様な食品をとりいれて、バランスの良い食事を心がけましょう。
特に和食の食材はかみごたえのあるものが多く、よくかむことで脳の運動にもなります。



こ くるい 穀類  米 パン 麺類	ま め 豆腐  豆腐や厚揚げ、納豆 などの大豆製品	ご ま ナッツ  ごま ナッツ などの種実類	わ かめ 海藻  わかめ 昆布 などの海藻類	や さい 野菜  緑黄色野菜 淡色野菜など	さ かな 魚  魚 いか えび など	し いたけ 椎茸  椎茸 しめじ などのきのこ類	い も 芋  じゃがいも さつまいも などの芋類	に く 肉  豚肉 牛肉 鶏肉 などの肉類	た まご 卵  たまご類	に ゅうせいひん 乳製品  牛乳やヨーグルト などの乳製品	た だもの 果物  りんご みかん など
--	--	---	---	--	---	---	---	--	--	--	--

「カラダや脳を元気にする食事」チェックシート

○をつけて、毎日の食事の偏りをチェックしてみましょう!

氏名 伊勢原 二郎

実践したら○をつけてみてください!

	3食、食べましたか?			12食品群...「まんべんなく食べられていますか?食べた食材に○をつけてみましょう。」												合計	よく噛んで食べましたか?	何をよく噛んで食べましたか?	軽い運動	マッサージ	歯みがき	
	朝食	昼食	夕食	穀類	大豆・大豆製品	ごま	海藻	野菜	魚介類	きのこ類	芋	肉	卵	牛乳・乳製品	果物							
1日目 (/)	○	○	○	○				○	○			○		○		5	○	きんぴらごぼう	○		○	
2日目 (/)		○	○	○	○		○	○	○					○	○	8					○	○
3日目 (/)	○	○	○	○				○			○	○	○	○		6						○

唾液腺マッサージ

①耳下腺への刺激

人差し指から小指までの指4本を頬に当て、上の奥歯あたりから後ろから前に向かって10回ほどくるくると優しくマッサージ。



②顎下腺への刺激

親指を顎(あご)の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所くらい押していく。



③舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から(各5回ずつ)手を突き上げるようにグーツと押す。喉を押さないように気をつけましょう。



運動について

フレイル予防のための運動として、ウォーキングや水泳、水中歩行などの有酸素運動と、筋肉の柔軟性を高め、関節の動きの改善を促すストレッチ、筋肉量を増やす筋力トレーニング、バランス訓練などがおすすめです。

室内で出来る運動

足踏み(3~5分×2セット)

前を向いて姿勢をよくして立ち、太ももをゆっくりと高く上げ、その場で足踏みをする。腕を後ろに大きく引くように振る。

※無理せず、自分のペースでやりましょう

発行 伊勢原市健康づくり課
作成協力 神奈川工科大学健康医療科学部
管理栄養学科



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

「こまごわやさしいにたにた」

にたにた



「カラダや脳を元気にする食事」チェックシート

氏名

○をつけて毎日の食事を
チェックしてみよう！



実践したら○を
つけてみてください！

	3食、食べましたか？			12食品群・・・「まんべんなく食べられていますか？食べた食材に○をつけてみましょう。」												よく噛んで食べましたか？	何をよく噛んで食べましたか？	軽い運動	唾液腺 マッサージ	歯みがき
	朝食	昼食	夕食	穀類	大豆・大豆製品	ごま	海藻	野菜	魚介類	きのこ類	いも	肉類	卵	牛乳・乳製品	果物					
1日目 (/)																				
2日目 (/)																				
3日目 (/)																				
4日目 (/)																				
5日目 (/)																				
6日目 (/)																				
7日目 (/)																				

色々な食材をよくかんで食べて、フレイルを予防しよう！！

