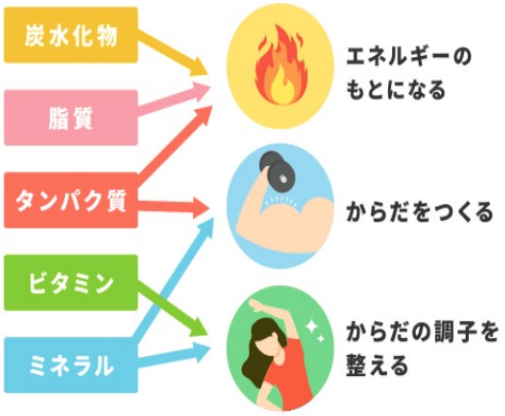
い　き　い　き　　通　信　vol.75

平均寿命は、健康意識の高まりや医療の進歩により、男性は81.41歳、女性は87.45歳。
今後も寿命は、伸びていくようです。

◎健康でいるためには、食事、睡眠、運動が特に大切です。

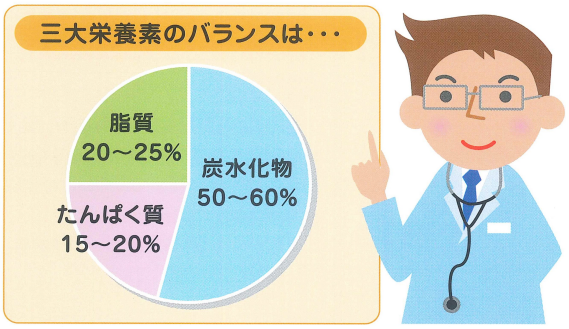
今回は、食事の栄養に関して ‼

		栄養素	主な働き	多く含む食材
五大栄養素	三大栄養素	炭水化物	エネルギー源になる	ご飯、パン、めん、いも、砂糖
		たんぱく質	体をつくる	肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品
		脂質	エネルギー源になる	バター、マーガリン、肉の脂身
	微量栄養素	ビタミン	体の調子を整える	野菜、果物
		ミネラル	体の調子を整える	海藻類、乳製品、小魚



◎食生活の注意点

1.1日3回なるべく決められた時間に食事する
（食事量･･･朝：昼：晩＝3：5：2）
2.よく噛んで、ゆっくり食べる
（1口に30回噛む）
3.食べる順番を注意する
（汁もの→副菜（野菜など）→主菜→主食（ご飯類））
4.5大栄養素をﾊﾞﾗﾝｽよく食べる
5.食べ物を良く味わい、食事を楽しむ



3つの食品のグループと多くふくまれる栄養素

食品のグループ	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品
食品	米・パン・めん類・いも類など	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど
多くふくまれる栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン・無機質

介護保険で利用できるもの

◎手すり　（7割から9割の補助が受けれます）

玄関周りは、転倒による骨折が多い場所です。
段差での大けがの予防をしましょう。

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護保険は、だれでも利用できるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。
お問合せ先