



## ◎ 健康寿命を伸ばしましょう！第一弾

・健康寿命とは **病院や人の世話にならず、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと。**

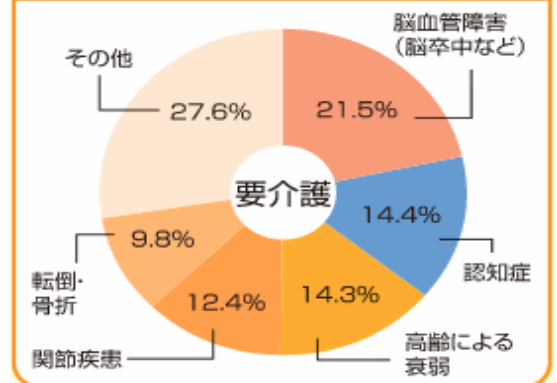
・健康寿命を伸ばすためには、**食事、運動、睡眠、前向きな考えが大切。**

・そして生活習慣を見直すことで、**要介護になる様々なリスクの軽減が出来ます。**

## 平均寿命と健康寿命の差、男性で9年、女性で12年



## 65歳以上の要介護の原因



## ◎特に大切なのが食生活です。

- ・食事は、1日3食で朝食はしっかり食べる。  
食事量は、朝：昼：夜=3：5：2
- ・魚を積極的に食べる。(特に鮭、次に青魚、マグロ)
- ・野菜を摂る。(ジュースでもよい)
- ・食事の順番は、野菜からで次にスープや汁類。
- ・一口につき30回以上噛む。

## ◎次に大切なのが腸内環境です。

### 元気な腸内環境にするには

- ・食物繊維を食べる。(できれば朝に食べる)  
緑黄色野菜・・・ブロッコリー、キャベツ、人参、がらみなど  
海藻類・・・わかめ、もずく、ひじき、海苔など  
根菜類・・・ごぼう、里芋など
- ・発酵食品を食べる。(毎日食べる)  
乳酸菌・・・ヨーグルト、チーズ、キムチなど  
酵母菌・・・ワイン、いかの塩辛など  
麹菌・・・味噌、甘酒、鯉節など  
酢酸菌・・・黒酢、りんご酢、ワイルドベリーなど  
納豆菌・・・納豆
- ・果物を食べる。(ジュースでもよい)

## ◎食品で老化を防ぐ

成分	効能	食品
βカロテン	抗酸化作用	ニンジン、ブロッコリー
リコピン	抗酸化作用	トマト、スイカ
アスタキサンチン	抗酸化作用	サケ、イクラ
セサミン	抗酸化作用	ゴマ
カテキン	抗酸化作用	緑茶
ポリフェノール	抗酸化作用	赤ワイン、リンゴ
ビタミンC	抗酸化作用、美肌効果	レモン、ピーマン、ブロッコリー
ミネラル	代謝促進	昆布、ワカメ、海苔
βグルカン	免疫作用	キノコ類
DHA、EPA	血流促進	イワシ、サバ、サンマ
クルクミン	アルツハイマー予防	カレー
コラーゲン	美肌効果	手羽先、豚足
イソフラボン	更年期障害の緩和	大豆

## 介護保険で住宅改修

◎9割から7割の費用補助あります



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。(手続き無料です)

・介護保険は、だれでも利用できるの？  
 ・介護サービス利用は、いくらかかるの？  
 ・介護サービスは、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**

