

## フレイル予防のための食事のポイント

### ① 3食しっかりとりましょう

欠食せず、朝食・昼食・夕食の3食を規則正しく食べましょう！

### ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう

主食(ごはん・パン・麺など)

主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜(野菜・きのこ・海藻など)



### ③ いろいろな食品を食べましょう

いろいろな食品を食べることで栄養素をまんべんなく摂ることができます。

### ④ たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

サバ缶、イワシ缶などの缶詰やヨーグルト、チーズなどの乳製品など手軽に摂ることのできる食品を常備して工夫しましょう。

資料：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」より

京都市西京区地域介護予防推進センター

## 地域のお宝情報

### 地域活動始めませんか！？

「地域で支え合い活動してみたい」

「地域で何か役に立ちたい」など、考えられている方がおられましたら、ぜひ西京区地域支え合い活動創出コーディネーターまでご相談ください！



櫻井

私たちが、  
西京区地域支え合  
い活動創出コーデ  
ィネーターです



小山

※地域支え合い活動創出コーディネーターとは  
京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出  
や担い手の養成、ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配  
置しているコーディネーターです。

お問い合わせ  
西京区地域支え合い活動  
創出コーディネーター

西京区社会福祉協議会 TEL ☎075-394-5711

### 小規模多機能型居宅介護／グループホーム

## スイート嵐山

ご利用者様、ご家族様、地域の皆様に愛される施設を目指して、行事の企画や美味しい食事での日々の生活がより楽しくなるように取り組んでいます。皆様が笑顔になるお手伝いをします♪

〒616-0027 京都市西京区嵐山内田町 25-4

小規模多機能型居宅介護／グループホーム  
スイート嵐山 TEL ☎075-863-6511

### お便りのバックナンバーが ここで見れます！



令和3年8月から毎月発行している『ほくほく北部 ほほえみ包括お便り』過去のチラシはホームページにて読むことができますよ♪

京都市西京・北部地域包括支援センター ブログ

☞ <http://kyotokouseien.com/hokubu-houkatsu.html>

お便りのお問い合わせ☎075-392-7817 まで