

泉区 フレー! フレー! フレイル予防!

こんなこと、
ありませんか?

CHECK!

- ☒ 半年前に比べて、硬いものが
食べにくくなった。
- ☒ 以前に比べて、歩く速度が
遅くなってきた。
- ☒ 散歩などの運動を
しなくなった。

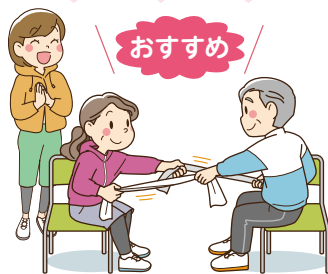
1つでも当てはまると、フレイル
の黄色信号だずん!
運動などフレイル予防に取り組
むことをおすすめするずん!

どんな運動をすれば
フレイル予防に
なるのかな?

やってみよう! フレイル※予防!

※フレイルとは…「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”のことです

みんなで やってみよう

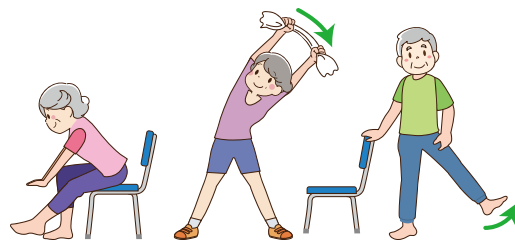


はじめよう! 認知症予防体操

日時 7月17日(木)10時~12時
場所 区役所健康相談室B
対象 区内在住の75歳以上の人
 初めての参加の人優先
定員 先着20人
申込み 6月11日から電話かFAX
 (名前、電話、年齢を書いて)

※区役所では、運動、認知症予防プログラム体験など、身近な地域でフレイル予防ができる場所のご案内を行っています。
 お気軽にお問い合わせください。

自宅でもやってみよう



ハマトレ

はつらつと元気に歩くためのトレーニングです。
 ストレッチと筋トレを合わせた
 プログラムになっています。
 自宅で動画を見ながら
 「ハマトレ」をやってみよう!



▲ハマトレ

☎ 高齢者支援担当 Tel 800-2435 Fax 800-2513

地元野菜をたっぷり食べて、人もまちも元気に!

野菜は、毎日の健康づくりに欠かせない食品です。

泉区は市内でも農業が盛んな区で、身近にとれたて新鮮野菜が手に入りやすい、恵まれた地域です。

生産者に感謝しながら、旬の地元野菜をたっぷり食べましょう!

健康のために、野菜は どれくらい食べた方がいいの?

成人1日の目標摂取量は**350g**

1日5~6皿の野菜料理を食べま
しょう!



1皿の目安は、
にぎりこぶし1つ分!



野菜をたっぷり食べるコツ

- 加熱して「かさ」を減らす!
- 汁物は、具たくさんにする!
- 手軽に食べられる野菜を常備し
ておく!

ヘルスメイト提案の
レシピも参考に
たっぷり食べましょう



「地産地消」は人にもまちにも、 いいこといっぱい!

- とれたて野菜は、新鮮でおいし
く、栄養価が高い!
- 生産者の顔が見え、安心!
- 運搬距離が短いので、CO₂の排
出量が少なく、環境にやさしい!



地元野菜、どこで買えるの?

泉区には、野菜の直売所や収
穫体験ができる農園などがたく
さんあります。



▲地産地消
マップは
こちら

☎ 健康づくり係 Tel 800-2445 Fax 800-2516

泉区ヘルスメイトおすすめ!

かんたんフッキング~Vol.4~

今月は「小松菜」のレシピをご紹介!
 横浜を代表する野菜のひとつで、
 1年を通じて生産されています。
 生でも加熱してもおいしい、
 万能野菜です。

小松菜とおろしのさっぱりあえ



〈材料〉2人分

- ▶ 小松菜…… 1/2束
- ▶ ダイコン…… 中1/10本
- ▶ ちくわ…… 小1本
- ▶ 砂糖…… 大さじ1/2
- ▶ 塩…… 小さじ1/4
- ▶ 酢…… 大さじ1と1/2

〈栄養量〉1人分

- ▶ エネルギー40kcal
- ▶ 塩分1.0g
- ▶ 副菜量(野菜)100g

〈作り方〉

- ① 小松菜は好みのかたさにゆで、3~4cmの長さに
切り、水気を絞る。
- ② ダイコンは皮をむき、すりおろしたら、ザルにあ
げ、水切りする。
- ③ ちくわは5mm程度の小口切りにする。
- ④ ボウルなどに①、②、③を入れ、よく混ぜたAを加
えて、全体をさっくり混ぜ、器に盛りつける。



泉区でとれる季節の野菜を使った
「味わいレシピ」はこちらから▶

☎ 健康づくり係 Tel 800-2445 Fax 800-2516

秋元さん

永田さん