



フレイルに負けない！
若さを保つ食事術
〔詳細〕保健センター ☎ 385-5252

「食べて元気にフレイル予防」(厚生労働省)
はこちらから ▶▶



「フレイル」とは、加齢により心身の機能が低下し、介護が必要となる手前の状態のことです。フレイルが進むと要介護になる危険性が高まります。フレイルは工夫することで進行を防ぎ、元の状態に戻ることができます。「痩せてきた気がする」「前よりも歩くのが遅くなった」「むせることが増えた」などの変化はフレイルの兆候かもしれません。

フレイルの進行を防ぐためには、「栄養・口腔機能」「身体活動」「社会参加」の3つのポイントがあります。その中の「栄養」について紹介します。

● 必要な栄養素をまんべんなく取ることが重要です

POINT 01 3食しっかり取りましょう

POINT 02 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう

主食（炭水化物）



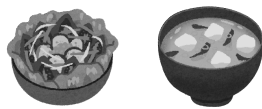
(ごはん・パン・麺類など)

主菜（たんぱく質）



(肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜（ビタミン・ミネラル）



(野菜・きのこ・いも・海藻など)



食事の取り方のコツ

- ・料理が大変な時は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます

POINT 03 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。特に、たんぱく質の摂取量が少ないと筋肉量が減少しやすく、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなります。意識的に肉や魚、大豆製品などのたんぱく質を含む食品を毎食取ることが重要です。

たんぱく質を取るための一工夫

- ・コーヒーに豆乳や牛乳を入れる
- ・間食にヨーグルトやチーズを取り入れる
- ・缶詰や冷凍食品など便利なものを常備しておく
- ・お弁当や外食ではできるだけ定食を選ぶようにする

家族や友人、地域のサロンなど、誰かと一緒に食べることも大切です。楽しい時間を共有することで食欲が増し、こころの元気にもつながります。

毎日の食事のできるフレイル予防、ぜひ取り組んでみましょう。



創業 36年 **江別の不動産の事なら**
売買仲介・買取・賃貸・管理・
価格査定・その他 相談無料
株式会社 三信不動産
江別市野幌松並町14-7
TEL 011-382-8111



国道12号線沿い 時計台と
大きな鳩のマークが目印です

広告

相続 遺言 成年後見 不動産 会社 法人

登記のことなど…まずはお気軽にご相談下さい

黒壁健

司法書士事務所

初回
相談 **無料**

TEL.011-375-1642

江別市野幌代々木町55-2〈学園通沿〉

広告



消費生活相談Q&A

〔詳細〕消費生活センター ☎ 381-1026

中古自動車の購入は慎重に！

Q ネット広告を見て販売店に行き、中古車を購入した。納車5日後にエンジンの調子が悪くなりディーラーで見てもらうと、部品交換が必要で費用は12万円と言われた。納車後間もないため無償で修理してほしい。



A 契約書の内容を確認してみましょう。契約書には現状渡し（保証なし、整備なし）などの記載があると思われます。今回のケースは保証なしと記載があっても、エンジンの調子が悪くなったのが納車5日後ということで、通常の使用による不具合とはいえない可能性があります。契約内容と異なる商品を引き渡した責任（契約不適合責任）が販売店側にあると考えられるので、販売店に対して無償修理を請求してみましょう。

インターネットで車を見て販売店で購入する時の注意点

車種や価格だけではなく、車両の修復歴や、整備が必要かなどが書かれているコンディションノート（車両状況票）を確認しましょう。購入する時は契約書面を必ず受け取り、販売店の話をよく聞きましょう。

2月
3月



休日・祝日当番病・医院(救急・急病)



〔診療時間〕内科・小児科 9:00 ~ 17:00/ 外科系 9:00 ~ 翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります)

江別医師会 HP

日 程	内 科・小 児 科	外 科 系
2/2 (日)	□溪和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □ウルトラ内科小児科クリニック（小児科のみ） 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
9 (日)	■むらかみ内科クリニック（乳児事前連絡必要） 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555（診療時間 8:30 ~ 17:00） □松尾こどもクリニック（小児科のみ・Web 予約のみ） 高砂町 25-11 江別メディカル 3 階 ☎ 384-8819	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
11 (火・祝)	□江別内科クリニック（内科のみ） 元江別本町 35-2 ☎ 381-8900 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3-4 ☎ 386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
16 (日)	□あさひ町南大通クリニック（乳児事前連絡必要） 朝日町 3-30 ☎ 383-9816 ■江別市立病院（小児科のみ） 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30 ~ 17:00）	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30 ~ 翌朝 8:30）
23 (日・祝)	□アウル内科クリニック（乳児事前連絡必要） 東野幌本町 2-18 ☎ 383-3456 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
24 (月・振)	□緑苑クリニック（内科のみ） 野幌末広町 2-12 ☎ 381-6490 □あずま子ども家庭クリニック（小児科のみ） 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
3/2 (日)	□北町クリニック（内科のみ） 大麻北町 607-2 ☎ 386-2160 □ウルトラ内科小児科クリニック（小児科のみ） 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

※都合により変更される場合があります。詳しくは北海道救急医療情報案内センター（☎ 0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699）までお問い合わせいただくか、新聞紙上または江別医師会の HP でご確認ください



- 北海道産婦人科救急電話相談 <さんぶきゅうきゅう> ☎ 290-3299（年間全日対応 19:00 ~ 翌朝 9:00）
- 北海道小児救急電話相談 <お子さんの急な病気やけが> ☎ 232-1599 または # 8000（年間全日対応 19:00 ~ 翌朝 8:00）

江別市夜間急病センター<内科・小児科> (年中無休)
診療時間 19:00 ~ 翌朝 7:00 (受付 18:30 ~ 翌朝 6:30)
錦町 14-5 ☎ 391-0022

※発熱感冒症状のある方は、来院前にお電話でご連絡ください

味の専門店
いとうらむじんぎすかん
全国発送 味付 500g・1kg 袋 馬刺し あります
(有)伊藤商店 TEL / FAX 0133-23-2941
石狩郡当別町弥生52-53 定休日 火曜日

広告

創業63年の信頼と実績 リフォーム・増改築工事店
(有) インテリアナガオ
江別市緑町西1丁目56
お住まいの事なら何でもお任せ下さい
0120-933-750
https://www.interior-nagao.com/

広告