

育ちざかりの子の
食生活は大丈夫？

楽しく食べながら
食事を学ぼう

小学生と保護者を対象に
食育の勉強をしました。
具たくさんのみそ汁と
ぱりぱりいりこ(おやつ)の
試食をしました。

ぱりぱりいりこの作り方

小さめのだしじゃこ30gをフライパンで3~5分からいりする。



いろいろな野菜が入っています。
(しめじ、ダイコン、油揚げ、
にんじん、たまねぎなど)



野菜は、
両手いっぱい分
食べよう

問い合わせ

健康推進連絡協議会事務局(健康推進課内)
☎65-0703 FAX63-4591

介護予防をはじめま
しょう!

◎実践しましょう! 介護予防

いつまでも元気でイキイキと過ごすためには、日頃から栄養状態や
口の中の状態を良くしておくことが大切です。

➤栄養バランスを保つために➤

高齢期はあっさりとした物を食べがちですが、体に必要な栄養をしっかりとることが大切です。栄養が不足していないか、偏っていないか、いまいちど食事を見直してみましよう。

《ポイント》

- 朝昼夕3食しっかり食べましよう
- 食事を規則正しく食べることで生活リズムが整います
- ご飯・おかず・野菜を組み合わせましよう
- おいしく食べられるように、口の中の状態を整えましよう
- 体重減少や栄養面で気になることがあれば医師に相談ましよう

➤口の健康を保つために➤

口の状態が衛生的でないと肺炎などの病気にかかりやすくなり、全身の状態に影響まします。日常的に口腔ケアをすることで、健康な口の中を保ちましよう。

《ポイント》

- 毎食後、歯磨きをましよう
- 歯の周り(歯肉)や舌も清潔にましよう(方法…スポンジブラシややわらかい歯ブラシで表面を拭き取ります)
- 食前体操(右記)も効果的です
- 口の中で気になることがあれば、歯科医師等に相談ましよう

食前体操

- 1 口の周りをマッサージ
左右の頬→左右のあご→
上唇の上→下唇の下→
あごの下→首



- 2 舌の体操
舌の出し入れ(前後に)→
舌を出して上下左右→
舌で唇をなめ回す
(右回し・左回し)→
舌で歯と上唇の間、
下唇の間をなめ回す→
舌で左右の頬の内側を押す→
舌で歯の内側を押す



- 3 首と肩の運動
首を上下左右ゆっくり動かせる範囲
で動かす→肩を上下に動かす

問い合わせ 介護福祉課 介護予防認定係 ☎65-0697-0699 FAX63-4085