



～健康ウォーキングバスハイク・低栄養について～

「食改・健康ウォーキング：バスハイク」

11月10日（木）に、23名が参加し、年に一度のバスハイクに、梶原町「久保谷セラピーロード」へ行ってきました。

「セラピーロード」は四国では“天狗高原”と“久保谷”の2ヶ所だそうです。久保谷から松原へ平坦な道、全長3kmを2時間かけ2名のセラピーガイドの説明に耳を傾け、鳥の声、風、水、木々のマイナスイオンを全身に浴び、時折さす木漏れ日に身も心も癒され、昼食には竹の皮のお弁当箱に入った「セラピー弁当」をおいしくいただき、心もお腹も満腹♡の1日でした。



「1日3食（朝・昼・夜）しっかり食べましょう」

この冬は例年より早く「インフルエンザ」が流行しています。寒い冬を元気に過ごすためにバランスのとれた食事で「低栄養」にならないように気を付けましょう。

食生活で大切なことは「食事のバランス」主にたんぱく質やエネルギーが不足すると、それを補うために今ある筋肉や脂肪が使われて減り、身体機能が低下し、やがて衰弱するという悪循環に入りこんでしまう可能性があります。

こんな食事をしていませんか？

- ◆ご飯とみそ汁だけ
- ◆ご飯と漬物だけ
- ◆ご飯と野菜の煮物だけ
- ◆ご飯とうどん（めん類）
- ◆パンと果物だけ
- ◆菓子パンとコーヒーだけ



このような食事を続けていると、たんぱく質の摂取が足りません。

1日に必要な食品の目安

1. 良質のたんぱく質（毎日食べましょう）

肉類（50～70g） 卵（1個） 魚介類（50～70g）
牛乳（200ml） 豆腐・大豆製品（80g）

2. 野菜（毎日食べましょう）

茹でたり、煮たり、炒めたり、具たくさん汁物などにすると食べやすくなります。季節のいろいろな野菜を食べましょう。

3. 主食（毎日食べましょう）

ごはん、パン、めん類などです。お菓子や菓子パンは主食の変わりにはなりません。

4. 水分補給（こまめに飲みましょう）

のどが渴いたと感じる前にこまめに水やお茶などを飲みましょう。

