

# ふれデイ通信

新型コロナウイルス感染症に負けないぞ！編

【第3号 令和2年9月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域福祉課 ふれあいデイサービス担当（矢延・高土居）

〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2（さざんか会館1階）

TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

まだまだ暑い日が続きますが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。  
今回は、フレイル予防第3弾として、食事についてお知らせします。



感染予防のための自粛生活で、外出して買い物をする機会が減ると、肉や魚など傷みやすい食材を食べる回数が減りがちです。また食品の種類も買い置きがきく麺類などに偏りがちです。長期の自粛生活がきっかけで筋肉が衰えたり低栄養になる恐れもあります。そうならないための食事ポイントを3つご紹介します。

① 一日2食は一汁三菜がそろうように意識する。

② 筋肉の材料となるたんぱく質を含んだ食材を毎食とる。



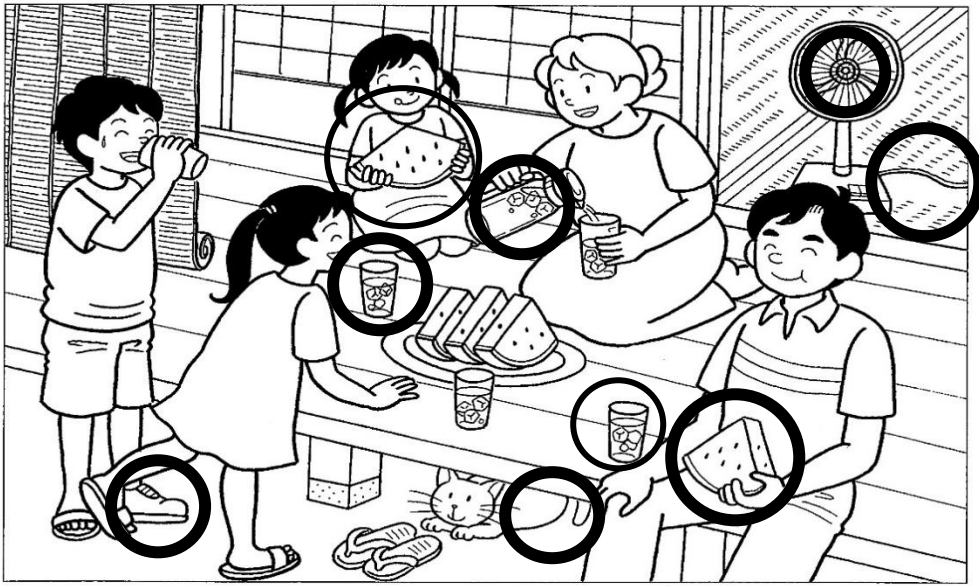
③ できるだけ様々な種類の食材をとる。

● さあ！にぎやかにいただく！ ●

魚 <b>さ</b> かな	海藻 <b>か</b> いそう
油 <b>あ</b> ぶら	芋 <b>に</b> いも
肉 <b>に</b> く	卵 <b>た</b> まご
牛乳 <b>ぎ</b> ゅうにゅう	大豆 <b>だ</b> いず
緑黄色野菜 <b>や</b> さい	果物 <b>く</b> だもの

※持病等で食事の制限を受けている人は主治医の指示に従ってください

～裏面もご覧ください～

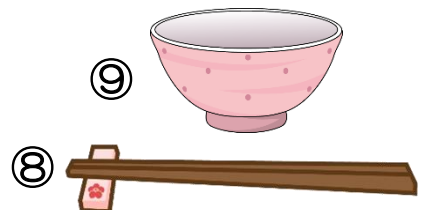
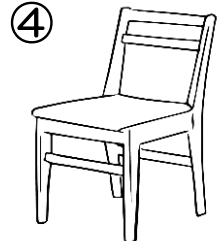
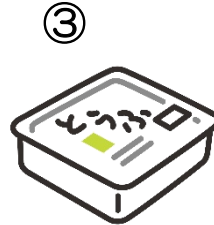
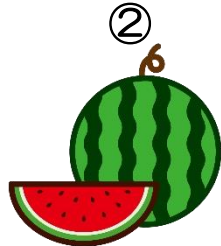
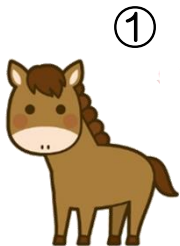
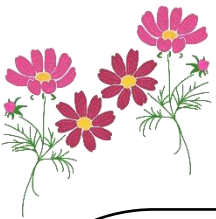


① の解答  
まちがいは○で囲  
ってある部分です。

② の解答  
食べているのは、  
スイカです。

◆ 物の数え方クイズ ◆

下のイラストの数え方を考えてみてください。  
正解は次回のふれデイ通信 4 号で発表いたします。



ホウレンソウ

