

# 4つの取組であなただも健康寿命をのぼそう！

「知守(しるまもる)」「食事」「運動」「交流」の取組が始まっています！(令和2年度～)

## スマエジちゃんの「スマイルエイジング」レポート



### 健康遊具が設置されました！

健康遊具は、須恵健康公園、江汐公園、東下津河川公園などに設置しています。健康遊具を習慣的に活用することで、柔軟運動や筋力アップに効果があります。市ホームページや市公式 YouTube などでも紹介しています。



### 健康体操でつながりの輪が広がっています！



人や地域とのつながりは、心身の健康にとっても大切です。市内では、会社、グループなど、各所で「市民体操 SOS おきよう体操」、「いきいきスマイルアップ体操」、「いきいき百歳体操」、「ラジオ体操」などの体操を実践されています。健康づくりをきっかけに仲間とつながりましょう。



スマイルエイジングに関する情報はこちら➡



## セルフチェックしよう!

高齢者は、年齢による身体の変化などで、少食になったり、食事が偏ったりして、自覚のないまま「**低栄養**」状態になることがあります。

予防には、バランスのよい食事を1日3食とり、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどの栄養をしっかり補給することが大切です。



- 最近、歯と口腔の具合が悪く、食べ物の種類や量が変わった。
- 1日の食事のうち欠食がある。
- 野菜やいも類、海藻類はあまり食べない。
- 肉や魚はあまり食べない。
- 牛乳・乳製品はほとんど食べない。
- 果物はほとんど食べない。
- お茶などの水分をあまりとらない。

2つ以上チェックがついた人は要注意!

## 低栄養予防におすすめレシピ

### トマトチーズうどん

#### 材料 (2人分)

ゆでうどん	2玉
玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	1 枚(20g)
小松菜	1/3 束(60g)
オリーブ油	大さじ3/4
トマト水煮缶	1/2 缶(200g)
だし汁	250cc
卵	2個
A	
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
スライスチーズ	1枚(20g)

炭水化物やたんぱく質も摂れ、野菜にはビタミン、小松菜やチーズにはカルシウムも多く含まれているよ。



#### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切り、小松菜は4cmに切る。
- ②鍋に油を入れ、ベーコン、玉ねぎを炒め、トマトを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③だし汁とAを加え、さらに、小松菜を入れ、卵を割り入れ、中火で3分煮る。
- ④③にうどんを加えて温まったら、最後にチーズを加える。