



## フレイル(心身の活力低下)を予防しよう！ ～外出を控えている皆さんへ～

問保健センター ☎52-4999

新型コロナウイルスの感染症が流行しています。感染症が重症化しやすい高齢者や糖尿病、心臓病などの基礎疾患をお持ちの方は、できる限り外出を控えましょう。

しかし、家にこもって動かないでいると、身体や頭の動きが低下し、フレイルが進んでいきます。フレイルが進むと、体の抵抗力や回復力が低下してしまいます。

### ◇フレイル(心身の活力低下)を予防するには

#### ①体を動かそう！

- ・家をかたづけたり、用事を作りこまめに動く。
- ・ラジオ体操やストレッチのなど家の中でもできる運動をしよう。
- ・時には気分転換に外に出て散歩しよう。

#### ②食べ過ぎに注意し、バランスの良い食事を！

- ・しっかり噛んで食べましょう。
- ・ながら食べをしないように。

#### ③口を清潔に保ちましょう！

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。

#### ④家族や友人との支え合いを！

買い物や生活の支援など、困ったときの支え合いが大切です。

家にいる時間を上手に使ってフレイルを予防し、抵抗力を下げないようにしましょう。

### 「やまぐち健幸アプリ」を使って 健康づくりに取り組もう！

山口県が配信している無料アプリ『やまぐち健幸アプリ』は、歩数や健診(検診)の受診などを記録してポイントをためることが出来ます。

一定のポイントがたまると、『特典カード』が表示され、県内の協力店で利用できます。  
※『たぶせ健康マイレージ』と『健幸アプリ』の特典を重複して受けることはできません。

#### ■アプリダウンロード QR コード



- #### 作り方
- ①アボカドは縦にぐるっと切り目を入れ、上下にずらすようにして2つに割る。種は包丁の付け根をさしてねじるようにとる。スプーンで皮から果肉をすくいとり、縦6等分に切る。
  - ②人参は皮をむきアボカドに合わせて縦長に6等分に切って茹でる。
  - ③まな板の上に豚肉を6等分に広げ、塩、こしょうをふる。アボカドと人参をそれぞれのせて巻く。
  - ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べる。こんがり焼き色がついたら上下を返して焼く。
  - ⑤④を半分に切って器に盛り付け、サニーレタスとくし型に切ったレモンを添える。

豚もも薄切り肉	240g
アボカド	1個
人参	50g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
サニーレタス	30g
レモン	1/2個

#### 材料(4人分)

栄養価が高く、すっきりお馴染みになったアボカドは、生で食べる人が多いですが、肉巻きにして焼くとまたひと味違って新鮮です。実はやや硬めのものを選びましょう。

### 人参とアボカドの豚巻き

食生活改善推進協議会

いただきます

#### 1人分の栄養価

エネルギー…171kcal  
たんぱく質…13.9g 脂質…11.3g  
カルシウム…15mg 塩分…0.5g