

## ① 食育月間の取組

課・事務所・市町名	西脇市役所 健康課															
取組の名称	通いの場（いきいきサロン）での介護予防講話 ～「噛んで 食べて フレイル予防教室」の実施～															
実施時期	令和3年6月30日（水） 午後1時30分～午後2時50分															
取組内容	<p>1 目的</p> <p>(1) 「フレイル」の意味を学習します。</p> <p>(2) 口腔衛生の重要性及び口腔機能向上のための実践内容を学習します。</p> <p>(3) 兵庫県発刊「シニアはメタボよりフレイル予防」冊子を用いて、1日に摂取したい10食品を学習します。また、1日に摂取したい目標量を、フードモデルを利用した手ばかり法で指導します（写真参照）。</p> <p>(4) 平成30年度に、週1回、市民が集う通いの場で約90分体操を行う市民全19地区213名対象に、10種類の食品群摂取状況調査を実施しました。その結果、ひとり暮らしの人ほど、魚介類、肉類、海藻類、油脂類及びいも類の摂取回数が低いことが分かりました。</p> <p>結果を踏まえて、5食品の目標摂取量及び具体的な献立名を示しました。</p> <p>2 対象者 西脇地区在住の高齢者 17人</p> <p>3 実施内容</p> <p>(1) 歯科医師によるフレイル予防講話 フレイルの定義及びあいうべ体操の推奨</p> <p>(2) 管理栄養士による1日に必要な10食品及び摂取量の講話</p> <p>4 参加者の反応（一部抜粋）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「肉やいもの量を意識して食べていなかった。」</li> <li>・「もずくやとろろ昆布を食べる回数を増やしたい。」</li> <li>・「白米の量が少ないことが分かった。」</li> </ul> <div data-bbox="507 1525 849 1973" data-label="Image"> <p><b>量を意識して食べる</b></p> <p>■ 「手のひら」を使うことで、自分の体格にあった目安量を知ることができます</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 <b>タンパク質</b>を多く含む食品群 肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳乳製品</li> <li>2 <b>ビタミン・ミネラル</b>を多く含む食品群 野菜、いも、果物</li> <li>3 <b>糖質</b>を多く含む食品 ごはん・パン・麺</li> <li>4 <b>油脂類</b></li> </ol> <p><b>量を意識して食べる</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>食品</th> <th>食品群</th> <th>1日の目安量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>「タンパク質」 多く含む食品</td> <td>肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳乳製品</td> <td>片手1、おさまらぬ</td> </tr> <tr> <td>「ビタミン・ミネラル」 多く含む食品</td> <td>野菜、いも、果物</td> <td>手のひら2分の1 片手3つ分の量</td> </tr> <tr> <td>「糖質」 多く含む食品</td> <td>ごはん・パン・麺</td> <td>片手1つ分の量</td> </tr> <tr> <td>「油脂類」</td> <td>油</td> <td>小さじ1杯程度</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="890 1532 1474 1951" data-label="Image"> </div>	食品	食品群	1日の目安量	「タンパク質」 多く含む食品	肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳乳製品	片手1、おさまらぬ	「ビタミン・ミネラル」 多く含む食品	野菜、いも、果物	手のひら2分の1 片手3つ分の量	「糖質」 多く含む食品	ごはん・パン・麺	片手1つ分の量	「油脂類」	油	小さじ1杯程度
食品	食品群	1日の目安量														
「タンパク質」 多く含む食品	肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳乳製品	片手1、おさまらぬ														
「ビタミン・ミネラル」 多く含む食品	野菜、いも、果物	手のひら2分の1 片手3つ分の量														
「糖質」 多く含む食品	ごはん・パン・麺	片手1つ分の量														
「油脂類」	油	小さじ1杯程度														