



暑い夏が終わり、過ごしやすい季節になってきました。秋は、旬のものなど美味しいものが多く、つつい食べ過ぎてしまうこともあるかもしれませんが、バランスのよい食生活を心がけましょう！

★自分の適性体重と適正エネルギー(カロリー)量を

適正エネルギー(カロリー)量をまもり、適正体重に近づけること

《適正体重を計算してみよう！》

★ 身長(m) × 身長(m) × 22

例：身長150cmの人であれば・・・

1.5(m) × 1.5(m) × 22 = 49.5ka

《適正エネルギー(カロリー)を計算してみよ

★ 適正体重 × 25 ～ 35 (身体活動量)

例：身長150cm 身体活動量普通の

49.5 × 30 = 1485 (1500) kcal



※身体活動量(1日の運動量)を確認しよう
低い(1日をほとんど座って過ごしている) 25～30kcal
普通(立ち作業が多い、軽いスポーツをする) 30～35kcal
高い(力仕事が多い仕事、体を動かすことが多い)35～kcal

バランスの良い食事に近づけるために
主食・主菜・副菜をそろえましょう！



副菜(野菜や海藻を使った料理)
ビタミン・ミネラルを多く含む

主菜(肉・魚・卵・大豆を使った料理)
たんぱく質・脂質を多く含む

主食(ごはん・パン・麺などの穀物)
炭水化物を多く含む

★もっとバランスを整えるには…

乳製品と果物も食べましょう！

→ 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品を1日1つ、果物を適量(例：バナナ1本、りんご1/2個) 食べましょう。

お菓子や嗜好飲料などは、ほどほどに…

→ 1日200kcalまでを目安にしましょう。

(例：饅頭1個、せんべい2～3枚、チョコ2/3枚)



お口の健康を維持するために

★飲み込む力(のどの筋力)を高める体操★

おでこ体操

- ① 指先を上に向け、手のひらとおでこで押し合うようにする
- ② ①の状態を保ち、おへそをのぞきこみながら、のどに力を入れて5つ数える



※高血圧や首に痛みがある人は避けましょう

ベロだしごっくん



ベロ(舌)を少し出したまま口を閉じ、つばを飲み込む

毎日

10月10日は「転倒予防の日」

転倒事故に気をつけましょう！

※転倒予防の日とは日本転倒予防学会が提唱しています

転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要になることもあります。生活環境を見直し、転倒予防しましょう。

《生活の中では転倒しやすいところがたくさん！》



部屋の整理、危ないところの見える化をしましょう！
※危ないところは明るく照らす・色を変える・印を貼る 等

★ポイントは「ぬかづけ」★

※ぬかづけは日本転倒予防学会が提唱しています

ぬ 濡れているところは滑って転びやすい

か 階段・段差はつまづいて転びやすい

づけ 片付いていないところはつまづいて転びやすい

※ 運動習慣をつけ転ばない体づくりをしましょう！