

たわらもと

健幸通信

No. 2 2025/ 9月

食欲減退…
体力戻らず…

何を食べれば元気になれる？
「食べて」復活！
元気になれる食材を
紹介します！

夏の暑さにやられ…



今、これ…

身体がだるい…
立ちくらみ…
食欲ない…



こうなりたい…★

お出かけが
楽しい季節ね〜



妄想中…

元気になれる
食材は…

その前に

問題 です！



高齢者になったら、
タンパク質の必要量は
少なくなる。



暑さにやられ、心身ともにくらくらのあなたへ…

「食べて」復活のススメ



夏バテのメカニズム

暑い季節
温度差で自律神経が乱れ…
汗で戦力（ビタミンB群）を失う…



俺の胃腸が大ピンチ！

もお頑張れる自信ない… (胃腸の嘆き)

消化不良～
ソーめん ぼっかり…

ビタミンB群が疲労物質の分解を手伝ってくれないとムリ～

ビタミンB群が糖・たんぱく・脂質をエネルギーに変えてくれなきゃ…パワーが出ない～



ビタミンB群は水に溶けやすい性質だから汗と一緒に出てってしまうよ



こんにちは！
小さな巨人の**ビタミンB群**です。
疲労回復とかエネルギーへの変換の手助けとかやらせてもらってます。仲間がすぐにいなくなるので、**こまめな補給**をお願いします！

ってな訳で…

ビタミンB群不足してます！

まずは…
朝昼夕 3食 食べましょう



筋肉やエネルギーの素

主菜↓



主食↑

エネルギーの素

少しずつ 色んな食材を取り入れてね



ビタミンB群を多く含む食材

豚肉	うなぎ	牛乳	レバー類	のり
ビタミンB1	玄米	牛乳	ビタミンB2	
かつお	たらこ	卵黄	納豆	レバー類
ナイアシン	落花生	たっぷり	ビタミンB群	パントテン酸
まぐろ	バナナ	にんにく	あさり	しじみ
ビタミンB6			いわし	卵
枝豆	ほうれん草	のり	大豆	落花生
葉酸			ビタミンB12	ビオチン

ビタミンB群たっぷり！
すぐに食べれる料理はこちら

一例です

例えば…



外食やお惣菜は、こういうのを選べばええんやな



色んな種類を
食べてね～



高齢になると、暑さだけじゃなくて、身体機能の低下で食欲も落ちるんよお～。

だから、見た目に食欲が落ちないように、盛り付けを少量にするのもええよ。

毎日食べてね



小鉢大好き



食欲増進！ご飯が進む！

／ご飯がすすむ
甘辛にんにく味噌がし

みょうがの豚肉巻き

農林水産省 「夏バテ予防レシピ」より

作り方



① 豚バラ肉に塩コショウ、片栗粉をふる。みょうがは縦半分に切りましょう。



② 切ったみょうが2本を少しずらして、一緒に豚バラ肉でくるくると巻きます。



③ フライパンに油を引いて熱し、豚バラ肉の巻きとじを下にして強めの中火で焼き目を付けます。ふたをして弱火で1分から2分蒸し焼きにして皿に取り出します。同じフライパンに【A】を入れ、弱火で3分から4分煮詰めたタレを付けて食べます。

材料(2人前)

- 豚バラ肉：6枚(200g)
- 塩、コショウ、片栗粉：適量
- みょうが：6個
- 油：大さじ 1/2
- 【A】
- みじん切りのニンニク：1片分
- 味噌、醤油、酒、みりん：各大さじ1/2

へえ…
簡単やんか！

うまそうやなあ…
やってみようかな…

元気なからだを維持するために、バランスよく色んな食材をとりましょう

あいこ～

ビタミンB～



答え

Q: 高齢者になったら、タンパク質の必要量は少なくなる。

答え; X

若いころと必要量は変わりません！
3食の中で、タンパク質を含む食材をしっかりとりましょう。



田原本町

認知症 相談窓口の ご案内



認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。他の病気と同様、早期発見と早期治療が大切です。

ちょっとしたことでイライラ

外に出かけなくなった

思い出せないことが多くなった

意欲がわからない...

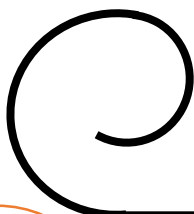


ご本人、ご家族、ご近所の方など、どなたでもご相談いただけます。

専門のスタッフが対応します。

ひとりで悩まず、気軽に相談を！

お問い合わせ窓口



地域包括 支援センター

役場
長寿介護課



住所 田原本町役場 1階 9番窓口
〒636-0392 奈良県磯城郡田原本町890-1



0744-34-2104

時間 午前8時30分～午後5時15分まで
(年末年始・土日祝祭日除く)



下記の4か所にも相談窓口（サポートセンター）を設置しています。お気軽にご相談ください。

時間；午前8時30分～午後5時15分まで（年末年始・土日祝祭日除く）

地域包括サポートセンター
田原本園

☎ 0744-33-6066

地域包括サポートセンター
サンライフ田原本

☎ 0744-32-2244

地域包括サポートセンター
愛和園

☎ 0744-32-2220

地域包括サポートセンター
すいせんの丘

☎ 0744-34-2303

守秘義務により、連絡者が特定されたり、連絡したことで不利益を被ることはありません。

地域包括支援センター ☎0744-34-2104

