

県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう！～

Vol.3(2025.1)

2月1日はフレイルの日です

●「フレイル」を知っていますか？

フレイルとは、加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下してきた「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態を言います。

フレイルを予防するには、なるべく早い時期、働き世代からの取組が重要です。

●働き世代も要注意！

働き世代でフレイルの一步手前の状態「プレフレイル(フレイル予備軍)」が増加しています。増加の要因は、「運動量の低下」「栄養素バランスの乱れ」「うつ傾向」「睡眠の質・量の低下」といわれています。

まずは、ご自身、ご家族の状態をチェックしてみましょう！



6か月間で体重が2～3kg減った

疲れやすくなった

体を動かすことが減った

筋力(握力)が低下した

歩くのが遅くなった

●フレイル予防に大切なのは「栄養+口腔」「運動」「社会参加」



3食バランス良くよく噛んでしっかりとる
定期的な歯科健診の受診



自宅でできる筋トレやウォーキングで
身体を動かす



電話などを活用して友人・知人と交流する



フレイルに関する
詳細はこちら

出典:健康長寿とちぎ WEB

一季節の野菜レシピ

豚肉と白菜の重ねチーズ焼き



栄養量(1人分)	
エネルギー	194kcal
たんぱく質	17.2g
食塩相当量	1.1g
野菜の量	125g

材料(2人分)

豚もも肉(薄切り)	120g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
スライスチーズ	2枚(34g)
白菜	1/8個(250g)
オリーブオイル	小さじ1/2(2g)

作り方

- ①豚肉は塩、こしょうをふり、スライスチーズは半分に切り、白菜の間に交互にはさむ。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて蓋をし、中火から弱火で10分程蒸し焼きにする。裏返し、さらに10分焼き、切り分ける。
- ③器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかける。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症 に注意しましょう！

冬は換気が不十分になりがちで、喉が乾燥することで感染症にかかりやすくなります。熱や咳などの症状がある場合、**かかりつけ医や最寄りの医療機関**にご相談ください。

感染症予防の基本

