

にゃんた ぼう と

はなそ!

第137回
人間総合科学大学
人間科学部健康栄養学科

助教 おおでりか
大出 理香さん



にゃんたぼう 今回は、人間総合科学大学の
大出さんにお話を伺います。どんなことを専門に教
えているんですか。

大出さん 食事に関する栄養教育、栄養指導を専
門にしています。大学の授業だけではなく、出前
講座も行っていて、先日は、中央公民館でフレ
イル予防に関する講座を開催しました。

にゃんたぼう そうなんですね。「フレイル」と
いう言葉を聞いたことはあるけど、よくわから
ないかたも多いと思います。大出さん! 教えてく
ださい!

大出さん フレイルとは、身体面・精神・心理面・
社会とのつながりなど心身の活力が低下した状
態をいいます。フレイルになると、転倒発生等の
健康障害が生じやすくなり、死亡リスクは健康な
人と比較して約2.2倍になるといったデータもあ
ります。ただし、フレイルには可逆性の特性もあ
り、ふだんの生活を見直すなど、本人の努力し
たいで健康な状態に戻すことも可能です。

にゃんたぼう なるほど。日頃から気をつけない

といけませんね。フレイル予防の食生活を行う時
のポイントはありますか。

大出さん 主食・主菜・副菜のバランスが取れた
食事を意識することがポイントです。具体的には
肉・卵・魚・大豆・牛乳・油・緑黄色野菜・芋・
果物・海藻の10品目を1日3食でそろえること
を目指してみましょ。また、朝・昼・夕の食事
でたんぱく質を均等に摂取することがたいせつ
です。特に朝食はたんぱく質が不足しがちなの
で要注意です。

にゃんたぼう 今日の食事から10品目そろえる
ことを目指してみようかな。最後に市民の皆さん
にメッセージをお願いします。

大出さん まずは、自分自身の状態を知ること
から始めてみてほしいです。例えば、体組成計で筋
肉量を測ってみてください。少しでも衰えを感じ
たら、積極的に体を動かしましょう。お腹が空い
てから、誰かといっしょに楽しくおいしい食事
をとってもらいたいです。

にゃんたぼう 運動と食事のバランスも意識し
てみます。本日はありがとうございました。

編集 広報広聴課シティセールス担当(内線)215



広報大使
通信!

並木のり子



突然寒くなりましたが、体調など崩されてませんか?うたやの森
フェスティバルでは、松川町のりんごが届いたかと思います♪お手
にとってくれた皆さんありがとうございます!いっぱい食べて元気
にお過ごしくださいね♪2024年もはすだ広報大使として、蓮田市
の皆さんと楽しい時間を過ごせて幸せでした!