

## 世界の宝「憲法9条」を守ろう！

## 私たちの願い

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、医療、福祉、介護の事業と運動をとおして、健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくることです。

## 福山医療生協だより

ホームページ <http://www.fico-op.jp>

福山医療生協の現況 組合員12,156人 出資金4億101万2千5百円 (2021年2月28日現在)

新加入者34人 増資者164人 (2/1~2/28)

発行:福山医療生活協同組合 福山市木之庄町2-7-2 TEL 084-973-2280

●1部10円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)



# サバ缶・いわし缶も大活躍！免疫力をあげるための フレイル予防「毎日10品目」の栄養チェック

NHKの「ためしてガッテン」でも、タンパク質の不足によって低栄養になるとアルブミンの数値が下がること、10品目を意識した食生活をすれば、高齢になっても寝たきりを防げることを紹介していました。10品目の栄養についてご紹介します。10品目は、表の通りです。

若々しい血管や免疫力を保つには、「たんぱく質」がとても大事な役割を果たしてくれます。特に高齢者にとっては、肉などを食べる機会が減り、体がたんぱく質不足になっている方が少なくありません。しかもたんぱく質不足は、骨折のリスクが大きく上がるだけでなく、心筋梗塞や肺炎などの危険性を上昇させるため、決して軽く見てはいけません。

低栄養を防いだり改善させるのに、大きな効果を持っているのが「10食品群チェックシート」です。これは、低栄養を防ぐのに必要な10食品を一覧にしたシートで、その日食べたものを量にかかわらず丸を付けていくことで、自然とたんぱく質の摂取量が増えていくというものです。肉・魚・卵・大豆・牛乳という5食品がたんぱく質。そして、油・緑黄色野菜・海藻・芋・果物は、そのたんぱく質を効率よく働かせるために必要な5食品です。10項目の食品を食べて、まんべんなく栄養を摂ることにより、胃や腸の調子を整えて、免疫力をあげ自然治癒力を増進させてくれます。

\*チェックの仕方は、量は気にせず、食べたものに丸を付けます。1日で7つの丸がつけば合格ラインです。1日3食の合計で丸をつければ大丈夫です。7~8つの丸がつくように努力すると、体の衰えはだいぶ回復してくるそうです。これはフレイル（虚弱）を予防する取り組みとしてとても効果があるそうです。また、間食でチーズやヨーグルトなどのたんぱく質を補うのもおすすめです。また、簡単に魚が食べられるのでイワシやサバの缶詰がおすすめです。EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれていて、抗酸化作用があります。缶詰の汁ごと食べると骨や脂分、水溶性ビタミンをそのまま摂取できます。血液をサラサラにして悪玉コレステロールを増やしません。動脈硬化や心筋梗塞を予防し、中性脂肪を減らす。脂肪の燃焼を促す。アレルギーの症状を改善。抗酸化作用があるというとても優秀な食べものです！

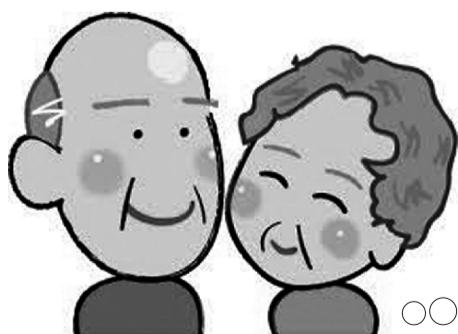
ただし、サバの缶詰1缶(190g)当たりの塩分は1.9g~2.5g程度ありますので、1回量は1/3~1/2量がおすすめです。しょうゆやみそで味付けされているものは比較的塩分や糖質が高くなっていますので、塩分・糖質が気になる方は水煮缶をおすすめします。

コロナ禍でも  
くらしを支える

## 有償生活支援システム たすけあいの会

福山医療生協がすすめている「明るいまちづくり」のとりくみのひとつです。みんなが安心して暮らせるように、「困ったときはおたがいさま」の気持ちで活動している有償のたすけあいの会です。家事支援（掃除・ゴミ出し等）、介助支援（通院・買い物・話し相手等）、保守管理（草取り・草刈り・障子や網戸の張替え・電球の取り換え等）、その他（引っ越し・墓掃除・安否確認等）、お手伝いします。

介護保険など公的な福祉サービスでは対応できないことでもお手伝いしますので、ご相談ください。



## 利用者の声

知たたしつつ。のよ自分  
たてもでうで  
でいいっ助か  
す。たとか困  
ら早りつ  
良くまで  
かにしい

■お問い合わせ先

たすけあいの会 事務局携帯電話 080-6340-4479

## 福山医療生協だより

ホームページ <http://www.fico-op.jp>

福山医療生協の現況 組合員12,156人 出資金4億101万2千5百円 (2021年2月28日現在)

新加入者34人 増資者164人 (2/1~2/28)

発行:福山医療生活協同組合 福山市木之庄町2-7-2 TEL 084-973-2280

●1部10円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)

## 10食品群

## カラダをつくる



カラダの調子を整える エネルギーのもとになる



## 10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。



1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 /	5日目 /	6日目 /	7日目 /	7日間の合計

《注意》慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。  
出典：「熊谷修 介護されたくなら粗食はやめなさい(講談社)」から引用改変。

## 第3回介護カフェ ふれあい診療所で開催!!

3月11日(木)介護カフェが、初めてふれあい診療所で開催されました。しあわせ居宅介護支援事業所のケアマネージャー3名、組合員6名、備後の里職員1名が参加しました。始めに中例ケアマネージャーから、認知症の方が地域に支えられながらサービス利用につながった事例の報告。その後は、家庭での介護の経験やご近所の方との関わりで困った事等みなさんからいろいろな話が出て、時間が足りない程でした。次回は城北ブロックでの開催ですが、今後ふれあいブロックでも開催ていきたいと思います。

## 【次回の介護カフェの予定】

日時:5月11日 (火)

13:30~

場所:みんなの家どんどん

内容:家の看取りについて

(訪問看護ステーション  
しあわせ)

## 介護に関する交流

(地域での困り事や気になることをお話ししよう)



## 【参加申込み・お問い合わせ】

しあわせ居宅介護支援事業所 084-921-6453

又は 組織部 084-999-9900

※場所・時間等の変更や中止される場合もあります。ご了承ください。

