

介護予防 ～ その6

「介護予防」をテーマに多職種からの視点から情報を発信していきます。
今回は管理栄養士の観点からフレイルについて解説します。

フレイル予防と食事 ②

～ バランスアップのポイント ～

フレイル予防に欠かせない「バランスの良い食事」。
今回は、毎日の生活で無理なく実践できる3つのポイントをご紹介します。



POINT①

いつもの食事に
「プラスα」

ひと手間加えるだけで、手軽に栄養価がアップします。

- 味噌汁に：卵や豆腐を加えて、たんぱく質をプラス
- 納豆に：しらすやオクラを混ぜて、カルシウムや食物繊維をプラス
- パンに：チーズやハムを乗せるだけで、手軽にたんぱく質補給

POINT②

毎食
「手のひら分」の
たんぱく質を

血液や筋肉など、体をつくる材料となる
たんぱく質を毎食摂ることを意識しましょう。

- 朝食：ヨーグルト、牛乳、卵など
- 昼食：麺類や丼ものに肉や油揚げを追加
- 夕食：主菜の魚や肉に加え、冷奴などの小鉢も



POINT③

「作り置き」で
平日を楽に

時間のある時に常備菜（きんぴら、ひじきの煮物など）を作っておいたり、
肉や魚に下味をつけて冷凍しておく、忙しい日でも品数を揃えやすくなります。ツナ缶や冷凍野菜のストックも便利です。

できることから一つずつ、楽しく食事のバランスアップに取り組みましょう。

※持病をお持ちの方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

地域を守る お医者さん

File No.040 友愛記念病院・地域連携室より連携医の先生方をご紹介します



さいとう つねひろ
齋藤 恒浩 院長先生
東齋藤眼科

Q

先生の診療のモットーを
教えてください

患者さんに安心していただけるような医療を目指しています。
患者さんは目の病気や目が見えないという強い不安を抱えていらっしゃる
と思いますので、なるべく不安を和らげることを目標にしています。

Q

先生の得意な疾患を
教えてください

涙道疾患です。当院では内視鏡手術も可能ですのでその点はお役に立てる
時があるかもしれません。白内障手術も毎週定期的にやっています。

Q

今後どんな医院に
していきたいですか

眼科の世界は機器や薬剤の発展も続いており、アップデートを繰り返して
高い水準の医療をご提供できるように突き詰めていきたいです。

Q

患者さんに
メッセージをどうぞ

スタッフはベテラン揃いで、「患者さんに親切に」をモットーに診療に務め
ておりますので、お困りの際にはお気軽にお尋ねください。

東齋藤眼科 茨城県古河市東 3-3-16 TEL.0280-31-8000