

# ふでりん いきいき通信 vol.13 ~元気に過ごそうの巻~



ふでりんいきいき通信は今回が最後だりん。  
今までお配りした物を参考にして元気で過ごして欲しいりん。



現在の健康状態はいかがですか？チェックしてみよう！  
□よい □まあよい □ふつう □あまりよくない □よくない

□夢や生きがいがある

□おいしく食事ができる

□ゆっくり休めている

□自分の役割を大切にしている

□楽しく体を動かせる

□ストレスを発散している

□人との交流を大切にしている

チェックが出来なかった項目は、下記のことを参考に見てみてください。

夢や生きがい  
趣味や好きなことをしよう

社会とつながる  
人と会おう！話そう！

## お口をきれいに

かかりつけの  
歯科医をもとう



## 役割をもとう

ボランティアや  
自治会活動など



## 健診を受けよう

自分の体のことを知ろう



## しっかり食べよう

(1日3食)



## しっかり休もう

昼寝は15分までにしよう



## 住み慣れた地域で いきいきと暮らすために

## 水分をとろう

喉が渇いてなくても  
こまめに補給



## こまめに体を動かそう

家事や運動



## 感染対策をして 外に出よう

手洗い、マスクを  
忘れずに



## ストレス発散

リラックスしよう



ふでりんいきいき通信、全13回分は  
各公民館等に置いてあります。

# 栄養バランスのよい食事をとろう

健康な体と心を作るためには、栄養バランスの取れた食事を毎日とることが大切です。  
主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



## 主食

エネルギー源になる



## 主菜

体をつくるもとになる



## 副菜

体の調子を整える



## 牛乳・乳製品

骨や歯を作る



## 果物

体の調子を整える

## 手ばかりでこれくらい食べよう！

1食につき握りこぶし1つ分

1日にご飯・麺・パンなど組み合わせる



1食につき手のひらの大きさ・手のひらの厚さ



1日の目標350g  
生野菜は両手3杯分  
緑黄色野菜:淡色野菜  
2:1の割合



1日コップ1杯(200ml)人差し指の長さを目標に。



1日握りこぶし1つ分まで

例)りんご1/2個、みかん1~2個、バナナ1本



## 体にやさしいレシピ ～トマトカレー～

### 【材料】4人分

- ・合いひき肉 200g
- ・カットマト缶 1缶
- ・水 1カップ
- ・カレールー 2かけ(40g)
- ・牛乳 大さじ2
- ・ごはん 4皿分

簡単なのに本格的な味



### 【作り方】

- ① フライパンにひき肉を入れ中火で炒める。
- ② 出てきた油はキッチンペーパーでふきとる。
- ③ トマト缶、水を加えて煮る。ひと煮立ちしたら、火をとめてカレールーと牛乳を加えとろみがつくまで煮る。

エネルギー: 440kcal  
塩分: 1.8g  
(1人あたり)

包丁・まな板いらずで  
作り方もとっても簡単♪

10分で完成★

少ない材料で3つの色 ●●●  
が揃ってバランスOK!

牛乳を加えることで、酸味を  
おさえ、味がまろやかに!