



# 一人ひとりが介護予防を！

令和4年  
4月号

## 三大栄養素について知ろう



栄養素とは、食品に含まれている物質のことで、主に左記の三つの種類があります。

エネルギーの源になる栄養素、体を作る栄養素、体の調子を整える栄養素などさまざまです。

その中で、今回は体を作る基本になる三大栄養素に焦点を当て、一つ一つの「役割は？」「不足するとどうなるの？」「どんな食品に含まれているの？」について説明します。

### たんぱく質

#### どのような役割があるの？

たんぱく質は、体内で筋肉や皮膚、髪、爪、歯、臓器などの体を構成する成分です。

また、ホルモン・酵素・抗体などの体を調整する機能もあります。

#### どんな食品に含まれているの？

肉類・魚介類・卵・大豆や大豆製品・牛乳・乳製品

### 炭水化物

#### どのような役割があるの？

炭水化物は、糖質と食物繊維の二つの栄養素の総称です。糖質は、体に吸収されてエネルギー源となります。食物繊維には2種類あり、不溶性のものは腸内環境をよくし、水溶性のものは老廃物を包み、体外に出す役割があります。

#### どんな食品に含まれているの？

糖質：穀類・いも類・果物類 不溶性食物繊維：ごぼう・さつまいも 水溶性食物繊維：ながいも・りんご

### 脂質

#### どのような役割があるの？

脂質は、糖質よりも効率的な体のエネルギー源になります。また、ホルモンや細胞膜の材料になる他、ビタミンの吸収をよくします。



#### 不足するとどうなるの？

髪や爪が自然と伸びるように、体は常に新しく生まれ変わっています。たんぱく質が不足すると、新しい髪や皮膚が作られないだけでなく、抜け毛や肌荒れ、筋肉が減って太りやすくなったりします。また、免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。



#### 不足するとどうなるの？

糖質が不足すると、脳にエネルギーが行き届かなくなることから、集中力が低下していきます。また、食物繊維が不足すると、お通じが悪くなるばかりではなく、腸に残ったものから毒素が発生し、肌が荒れておならが臭くなります。がんの原因になることもあります。

#### どんな食品に含まれているの？

肉類・卵・チーズ・バター・油脂類・ナッツ類

#### 不足するとどうなるの？

肌が荒れたり、血管がもろくなったりします。

参考：農林水産省 食事バランスガイド早わかり

# シニア介護予防講座のお知らせ

## ①やろまいサロン

内容 脳トレプリント、塗り絵、貼り絵カレンダーなど

参加費 無料（申し込み不要）

時間 午前 9時30分～11時30分

午後 1時30分～3時30分 ★出入りは自由です。

4月、5月

会場	日にち・時間			
明祥プラザ	4/1（金）	午前	5/6（金）	午前
西部福祉センター	4/1（金）	午後	5/6（金）	午後
中部福祉センター	4/2（土）	午前	5/7（土）	午前
桜井福祉センター	4/7（木）	午前	5/26（木）	午前
安祥福祉センター	4/13（水）	午前	5/18（水）	午前
アンフォーレ	4/18（月）	午前	5/16（月）	午前
作野福祉センター	4/20（水）	午後	5/18（水）	午後
北部福祉センター	4/23（土）	午後	5/28（土）	午後

●下記の会場では、工作講座も同時に開催しています♪

会場	講座名	内容（参加費）
安祥福祉センター	遊書（ゆうしょ）	毛筆で自由に文字を書きましょう（100円）
中部福祉センター	季節の折り紙講座	季節の物を折り紙で折ってみましょう（無料）
アンフォーレ	貼り絵カレンダー	季節に合わせた翌月のカレンダーを作りましょう（無料）

## ②フレイル予防講座「5月：自分の体力を知ろう」

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？加齢に伴い体力の低下など「老い」を感じてはいませんか？歳を重ねても元気に過ごすためのヒントを一緒に体験しながら学んでみましょう！

（要申込・参加費無料）

会場	日にち・時間	
中部福祉センター	5/12（木）	午前9時30分～11時30分
アンフォーレ	5/16（月）	午後2時00分～4時00分
北部福祉センター	5/17（火）	午前9時30分～11時30分
明祥プラザ	5/19（木）	午前9時30分～11時30分
桜井福祉センター	5/20（金）	午後2時00分～4時00分
作野福祉センター	5/25（水）	午後2時00分～4時00分
西部福祉センター	5/27（金）	午後2時00分～4時00分
安祥福祉センター	5/31（火）	午前9時30分～11時30分

●申し込み

4月5日（火）午前9時から 月曜～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時

（申込先）安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係（☎77-7896）