

今回は、フレイル予防に必要な「たんぱく質」について紹介します。

毎食たんぱく質をとろう！

中高年以降になると、あっさりとした食事で済ませ、肉類などの動物性たんぱく質が不足してしまう方が多くいます。たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなります。

フレイル予防に必要なたんぱく質の推奨量は男性は1日に60g、女性は50g、目標量は毎食25～30g程度※とされています。たんぱく質というと、肉、魚など主菜にあたるものが思い浮かぶと思いますが、主食となるごはんにもたんぱく質が含まれています。食事そのものを抜いてしまうとたんぱく質をはじめ、1日に必要な栄養素をとることが難しくなるので、欠食しないようにしましょう。（※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）

主な食品のたんぱく質量の目安

< >内の数字が含まれるたんぱく質量

 青魚 60g <12g>	 豚肉 60g <12g>	 鶏肉 60g <12g>	 納豆1パック(40g) <6g>	 米飯 200g <5g>
 チーズ1かけ(20g) <5g>	 卵 1個 <6g>	 木綿豆腐1/4丁(80g) <6g>	 牛乳コップ1杯(200ml) <6g>	 ヨーグルト 75g <3g>

➡上記10品を合計した場合のたんぱく質量：73g（出典）国立長寿医療研究センター「健康長寿教室テキスト」より一部改変
※医療機関から栄養指導を受けている方は、その指示に従ってください。

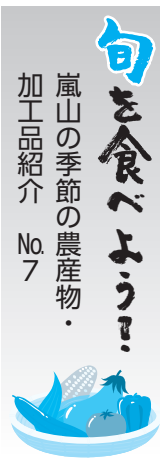
問合せ 長寿生きがい課 ☎62-0718

○いつから農業をやっているか
親の代から農業をやっている、平成23年まで養蚕農家でした。町内でいちばん長く養蚕を続けた家のようです。私自身は、53歳で勤め先を退職し、本格的に農業を始めて13年経ちました。
○どんなものを作っているか
今の時期はのらぼう菜です。のらぼう菜は、この地域で古くから作られてきたアブラナ科の野菜で、ビタミンC



◆生産者紹介
小久保隆章さん（将軍澤）

旬の野菜やおすすめ加工品を、嵐山の生産者や直売所のコメントとともに紹介します。
◆直売所より
毎月、「8」の付く日はお米の特売日です！玄米1kgあたり20円引き、スタンブカードのポイント2倍でお得です。精米サービスも行っています。ぜひ、嵐山産のお米をご賞味ください。



のらぼう菜は埼玉県の特別栽培認証を取得している

○美味しい食べ方
のらぼう菜は栄養価が高く、癖のない味で毎日でも食べられる野菜です。おひたし、卵とじ、かき揚げなどにすると美味しく食べられます。1月から春先までしか出荷できないので、ぜひ今の時期に色々と楽しんでみてください。
農政課 ☎59-6671

はホウレンソウの約2倍。我が家では養蚕をやっていた時代から桑畑の列間にのらぼう菜を栽培していました。
○のらぼう菜について
この地域でのらぼう菜は「比企のらぼう菜」というブランドになっています。嵐山にも、のらぼう菜の生産者が10人以上集まった「のらぼう菜部会」があり、市場出荷等を取りまとめています。出荷先がいくつもあり、規格に合うものが作れば売れ残りが少ないのが経営的に良い点です。最近では、食品会社と契約し、のらぼう菜コロッケなどの商品にも使ってもらっています。

徘徊行動のある高齢者に位置情報探索端末機（GPS端末）をお持ちいただき、行方不明時にどこにいるかを把握します。

1 徘徊高齢者位置情報探索サービス事業

地域包括支援センター

徘徊行動でお困りでしたら、お気軽にお問合せください。

申込み・問合せ

2 徘徊でお困りの方へ2つの事業を紹介します

認知症等により徘徊行動のある高齢者を、ご自宅で支える家族の方の負担を軽減させるために、2つの事業を実施しています。ご利用はどちらかを選択していただくことになります。

地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口！



問合せ ☎62-0718

位置情報探索端末イメージ



高さ 79mm
幅 43mm
厚さ 22.5mm
重さ 約53g

サービスの内容

●位置情報の探索

行方不明時に位置情報を確認できます。

①携帯電話・パソコンから確認

②事業者（セコム）へ電話し、位置情報を確認（有料）

●現場急行サービス

やむを得ない事情でご家族が現場へ急行できない際、ご家族の要請により緊急対応員が現場へ急行します（有料）。

※緊急対応員が自宅まで送り届けることはできません。

利用対象者

町内に住所があり、認知症等により徘徊行動のある65歳以上の高齢者を同居で介護している方

助成額

▽生活保護世帯および町県民税非課税世帯

初期費用 全額助成

月額利用料 全額助成

▽町県民税課税世帯

初期費用 助成なし

月額利用料 1/2助成

2 徘徊高齢者等見守りシール交付事業

徘徊行動のある高齢者の方の持ち物に、QRコードの印刷された見守りシールを張り付けます。行方不明時に、異変に気付いた周囲の方がQRコードを読み取ることで保護者（事前に登録されたメールアドレス）宛にメールが自動送信されます。

嵐山町のシール見本



発見者と保護者は伝言板サイトに24時間365日投稿できます。QRコードを読み取ることにより、発見者や保護者の個人情報や漏れる心配はありません。

利用対象者

町内に住所があり、認知症等により徘徊行動のある65歳以上の高齢者を同居で介護している方

配布枚数

※徘徊高齢者一人あたり

・衣類用シール 30枚

・蓄光シール 10枚

費用 無料

※追加交付分は自己負担となります。

リハビリ相談

日時：3月15日（火）13時30分～15時20分
※3名まで（先着順）30分毎に受付
場所：自宅
対象：おおむね65歳以上で以下に該当する方
①健康的な身体づくりに取り組みたい方
②関節など身体の一部に痛みのある方
③最近、動くことがおっくうに感じる方
費用：無料
内容：理学療法士と保健師がご自宅を訪問し、身体の気になる部分の相談や動きを確認します。
申込み期限：3月8日（火）

「嵐カフェ」掲示板



●嵐カフェ ウェルシア ☎62-0718
日時：2月8日（火）10時～12時
場所：ウェルシア嵐山東口店内
参加費：100円
問合せ：地域包括支援センター
●プチカフェ ☎62-2552
日時：2月16日（水）13時30分～15時30分
場所：プチモンド本社（菅谷140-5）
参加費：200円
問合せ：一般社団法人プチモンド※送迎もあります
※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる可能性があります。