





## 卓話

### 元気に暮らす人生 100 年時代 ~フレイル予防の食事

中北薬品(株)三島支店  
木下 彩花様

フレイルとは、「老化に伴い筋力や活動が低下している状態」、つまり虚弱の状態を指します。要介護に移行するリスクが高いですが、適切なケアによって健全な身体へと戻ることが可能です。予防方法をご紹介しますので、ぜひ取り入れてみてください。

・食事での予防方法 (1日3食、バランスの整った食事にしましょう!) エネルギー摂取量の不足は低栄養につながり、フレイルの状態を悪化させます。主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を1日3食摂り、十分なエネルギー量を確保しましょう。(たんぱく質を、十分に摂取しましょう!) 筋肉量を維持し、身体機能を低下させないためには、食事からのたんぱく質の摂取が欠かせません。たんぱく質は、肉類・魚介類・卵類・乳製品・大豆製品に多く含まれています。様々な食品を組み合わせることで摂取することが大切です。(カルシウムを、十分に摂取しましょう!) 骨粗鬆症が悪化すると骨折しやすくなり介護や寝たきりのリスクが高まります。予防するために、乳製品や小魚、野菜類などカルシウムが豊富な食品に加えて、骨の吸収を助けるビタミンK (納豆や葉野菜など) やビタミンD (魚類、きのこ類など) も取り入れるようにしましょう。(よく噛んで食べましょう) よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促し、口腔機能の維持につながります。また、口腔内をきれいに保つこともフレイル予防の大切なポイントです。(みんなで楽しく食事をしましょう) ご家族・ご友人と一緒に食事をすると、食欲向上につながるといわれています。食事を楽しむことは、食生活だけでなく、こころの健康にもつながります。

・その他の予防方法 (いつもより10分でも多く身体を動かしましょう) 日常生活の中で、できることから無理のない範囲で始めてみましょう。(地域の活動に積極的に参加しましょう) できることや興味のあることをみつけ、自分に合った活動に積極的に参加しましょう。

中北薬品(株): 創業享保11年(1726年)の医薬品卸売販売会社。管理栄養部は自治体や医療機関と連携し、食育・健康サポートなど地域貢献活動を行っています。

## 米山奨学生 マドマン・ソビダ君 近況報告



11月に入って大学の授業も対面に切り替わりました。1年半も学校に行くことができませんでした。対面授業になってから、友人や教授とのコミュニケーションができ、オンライン授業より授業を楽しく受けられています。日本で暮らしていて最近新たに気づいたことがあります。それは、サンダルを履かないことです。特に雨が降っている日は履いているのを見たことがありません。友達にきいてみたら、足が濡れるからだと言っていました。タイでは雨が降っている日にはサンダルを履きます。足が濡れてもサンダルだったら乾きやすいと思っているのです。異文化を実感しましたが、次はどんな異文化を勉強できるか楽しみです。



## 新会員紹介

うんの きみひこ  
海野 公彦君

(渡辺(芳)君・山口君紹介)

## 指名委員会

指名委員長 野際 宏行

次年度理事及び次々年度会長候補者の指名  
クラブ細則第3条第4節第3項により、本節第2項で決定した候補者を発表します。

### 〈次年度理事候補者〉

渡邊雅昭君・山口和一君・森藤恵二君・細澤哲哉君  
實石 学君・清 マキ君・大村愛美君・峯村祐紀子君  
山本洋祐君・塚本和弘君・渡邊秀一君

### 〈次々年度会長候補者〉

大村 愛美君

## 幹事報告

1. 例会変更のお知らせ 別紙
2. クラブ細則改正の予告と年次総会のご案内 ポストイン
3. ローターリー財団ご寄付のお願い ポストイン
4. 10月実施エンドポリオ募金は合計43,000円となりました。ご協力ありがとうございました
5. 10月実施米山学友会事業支援募金は合計30,000円となりました。ご協力ありがとうございました
6. 米山梅吉記念館賛助会員募集のお願い
7. 10月実施米山学友会事業支援募金は合計30,000円となりました。ご協力ありがとうございました
8. 11月のロータリーレート 1ドル=114円
9. 「ロータリーの友」11月号配布

## スマイル・ボックス

東君…先日R情報を行いました。新入会員海野公彦君、よろしくお申し込み申し上げます。

今田君…結婚記念のお祝いありがとうございます。

實石君…新入会員海野君、これからよろしくお申し込みします。これからの活躍を期待しています。

峯村君…本日、野際年度の年次報告書をお配りしております。よろしくご査収ください。

野際君…本日、年次報告書が配布となりました。これで全ての業務終了です。ありがとうございます。

太田君…東先生にお世話になりありがとうございます。渡辺(芳)君・山口君…海野公彦君が入会されました。皆様よろしくお申し込みいたします。

山本君…中北薬品 松林様・木下様、お越しいただきありがとうございます。木下様卓話よろしくお申し込みいたします。