

家庭菜園でフレイル予防

庭や植木鉢で好きな野菜を育ててみませんか？



- ・毎日虫がいないか等観察してみましょう。中腰の状態も多くなり、自然な筋トレになります。
- ・水やりはペットボトルのフタに小さな穴をあけて、握ると水が出るようにしたものを使いましょう。握力が鍛えられます。
- ・採れた野菜類は、たんぱく質を含む肉などの主菜と、体重を維持するエネルギー源の主食と組み合わせてしっかり食べましょう。食べて体を動かして、フレイル予防に努めましょう。

作った野菜で肉野菜炒め定食



公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県 栄養なんでも相談事業）