

栄養相談室

転ばない体をつくる 食事のコツ



最近、足腰が弱くなった
気がするんです。
転ばないか心配で…。

年齢とともに筋肉量が減る「サルコペニア」や
「フレイル」が起こりやすくなります。
転倒予防のためにも、運動と一緒に
たんぱく質をしっかり摂ることが大切です。



たんぱく質って、
お肉だけ食べれば
いいんですか？

お肉だけでなく、お魚・卵・大豆製品・
牛乳やヨーグルトにもたくさん含まれています。
いろいろな食材を組み合わせる食べ方が
ポイントです。



いつ食べるのが
効果的なんですか？

朝・昼・夕の3食で均等に摂るのが
おすすめです。特に朝食は不足しやすいので、
卵や牛乳、ヨーグルトをプラスしてみましょう。



どのくらい
食べればいいですか？

毎食、肉・魚60～80g、卵1個、豆腐1/3～1/2丁、
牛乳コップ1杯のうち1つ以上を目安に
取り入れましょう。



転倒予防のためのポイント

- ☒ 3食しっかり食べる
- ☒ 散歩や体操を続ける
- ☒ 毎食たんぱく質を摂る
- ☒ 体重減少が続く時は相談する

管理栄養士からひとこと

筋肉の材料となるたんぱく質は、一度にたくさん食べるよりも
「毎食こまめに摂る」ことが大切です。
食事と運動を組み合わせ、
いつまでも元気に過ごしましょう！



1食分の目安 (どれか1つ以上)



たんぱく質補給おすすめタイミング



ユーアイだより

第193号

2026年10月10日 発行

発行者：社会医療法人愛仁会
介護老人保健施設ユーアイ
大阪市西淀川区佃2-2-58
Tel.06-6471-5236
<https://www.aijinkai.or.jp/yuai/>



ホームページ



Instagram

今月のトピック



百寿のお祝い



今年度百歳の誕生日を迎えられるご利用者様
のお祝いをさせていただきました。いつま
でもご元気で！

行事予定

- 10月13日(火) 午後 移動理美容室
- 10月15日(木) 午後 移動理美容室
- 10月15日(木) 行事食 お好み焼き(通所リハ)
- 10月18日(日) 秋祭り
- 10月29日(木) 阪急スイーツ販売
- 11月 8日(日) 遠足(通所リハ)



掲示ポスター

令和八年
老健ユーアイ
秋祭り

10/18(日)

4階秋祭り
10:00～11:30

5階秋祭り
13:00～14:30

3階秋祭り
15:00～16:30

ご家族様へ
◆右記の時間にご来所いただければ一緒に参加いただけます
◆ご参加いただけるのはご親族のみ4名まで(年齢制限なし)
◆ご家族様の飲食・食べ物の持ち込みは禁止です
◆名札着用(当日受付にて配布)の上ご参加ください

※当日の感染状況等により予定が変更になる可能性があります
開催状況については当施設ホームページをご確認ください
(<https://www.aijinkai.or.jp/yuai/>)

活動特集

佃幼稚園×敬老会



9/10、敬老の日を前に佃幼稚園児のみなさんがユーアイを訪問してくださいました。園児のみなさんは5階から3階の入所フロアおよび通所リハビリを訪れ、心のこもった歌の披露と手作りの飾り絵をプレゼントしてくださいました。子供たちの元気な歌声とかわいらしい姿に、利用者のみなさまは自然と笑顔につつまれ、「感動して涙が出た」「孫を思い出して会いたくなった」などの声が聞かれました。たくさんの元気と温かい気持ちをお届けいただき、利用者のみなさまにとって心に残る素敵な敬老会となりました。

活動トピックス



1 布団太鼓(通所リハ)

8/1 今年も布団太鼓が田蓼神社から佃地区を巡行し、ユーアイへお立ち寄りくださいました。勇敢な掛け声とともに披露された布団太鼓の姿に利用者のみなさまは大変喜ばれ、地域の伝統文化に触れる貴重な機会となりました。



2 佃盆祭り(入所)

8/10 入所利用者様が数年ぶりに佃盆祭りに参加されました。会場のにぎわいや祭り囃子に包まれながら祭りならではの活気や懐かしさを満喫されていました。久しぶりに地域のみなさまと交流の場に足を運ぶことができ、笑顔あふれるひとときとなりました。



3 すいか割り(通所リハ)

8/18 恒例のすいか割りを行いました。参加者のみなさんが順番に挑戦し、なかなか割れないすいかに会場は盛り上がりしました。最後に男性が見事にすいかを割ると「やったー！」と歓声が響き渡りました。夏の風物詩を楽しみながら、笑顔あふれるひとときを過ごすことができました。

敬老の日 お祝い膳



いつまでもお元気で

9月18日、敬老の日を前に利用者の皆さまの長寿とご健康を願い、栄養科よりお祝い膳をご用意いたしました。季節の味覚である栗を使用した栗赤飯をはじめ、彩り豊かなお料理で敬老の日をお祝いしました。

献立

- ・栗赤飯
- ・天麩羅盛合せ
- ・炊き合わせ
- ・うざく
- ・梅羊羹
- ・すまし汁

栄養科より

栗赤飯は「健康長寿への願い」を込めてご用意しました。また、天麩羅やうざくなど良質なたんぱく質を含む食材を取り入れ、見た目の華やかさだけでなく栄養バランスにも配慮しています。これからも皆さまに「食べる楽しみ」と「健康づくり」をお届けできるよう取り組んでまいります。

ボランティアイベント

オカリーナ演奏会

9/11 オカリーナ演奏ボランティアグループ「オカリーナ」様をお迎えし、演奏会を開催しました。清んだ音色が会場いっぱいに響き渡り、利用者のみなさまは懐かしい歌をくちずさみながら、ゆったりとした時間を楽しめました。演奏の合間には口腔体操や脳トレも行われ、歌う楽しさだけでなく、心身を活性化する機会にもなりました。参加された方からは「気分がすっきりした」「音色に癒された」「頭の体操もできてよかった」などの声が寄せられ、笑顔あふれるひとときとなりました。

