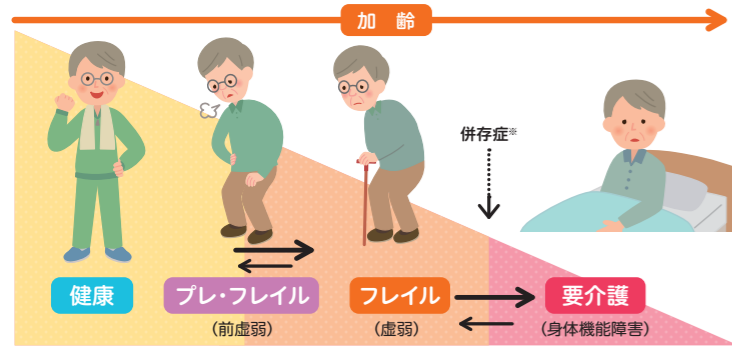


食べて元気に フレイル予防

フレイル(虚弱)とは? 老化に伴う様々な機能の低下により、健康障害を起こしやすくなり、要介護状態になる危険性が高い状態です。フレイルは、早めに気づいて適切な取り組みを行うことで進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



● 65歳を過ぎてやせてきたら要注意(※)!
メタボ予防からフレイル予防へ

※まずはかかりつけ医に相談しましょう。

フレイル予防の3つのポイントは
「栄養」「身体活動」「社会参加」。

毎日の生活を見直すことで、活気に満ちた日々を送りましょう。

あなたの最近1週間の食事についてチェックしよう!

ほぼ毎日食べる場合は「1点」そうでない場合は「0点」で合計点をだします。7点以上をめざしましょう。

主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて、特に**たんぱく質を含む食品**を意識してとることが大切です。

1 魚介類 生鮮・加工品・すべての魚や貝類	2 肉類 生鮮・加工品・全ての肉類	3 卵 鶏卵・うずらなどの卵	4 牛乳 牛乳・加工乳・チーズ	5 大豆・大豆製品 豆腐・納豆など	6 緑黄色野菜 にんじん、トマトなど色の濃い野菜	7 海藻 生・干物	8 いも類 芋、さつまいも	9 果物 生鮮・缶詰	10 油脂類 バター・マーガリン・油を使う料理
--------------------------	----------------------	-------------------	--------------------	----------------------	-----------------------------	--------------	------------------	---------------	----------------------------

あなたの点数 点

「DEKO」を一緒に作りませんか?

2023年度 DEKOモニターさん大募集!

DEKOモニターって何をするの?

- 毎月DEKO発行後、モニターアンケートでご意見や感想、設問にお答えいただけます。
 - パソコン、スマートフォンからもご参加いただけます。
 - 商品モニターなどにご参加いただけます。
 - 産地やメーカーなどの取材に同行していただけます。(参加者を募集します)
 - 楽しいモニター交流会も予定しています。
- 2022年度はオンラインでコーヒーマシンの淹れ方を教わり、淹れたコーヒを飲みながらDEKOの交流会を行いました。



モニター期間 2023年4月～2024年3月

- お申込いただいた方全員にご参加いただけます。
- いつからでもご参加いただけますが、今回ご応募いただいた方は2023年4月からスタートしていただけます。
- モニターアンケートを提出いただいた回数に応じて薄謝を進呈いたします。

締切り 3月3日(金)

※現在DEKOモニターにご参加いただいている方は、モニターアンケートで継続の有無をお聞きしますので、申し込みは不要です。

お申し込み方法

1 パソコン・スマートフォン
コープぎふホームページ「DEKOを読む」から「DEKOモニター募集」ページにお入りいただくか、または右のコードを読み取りいただき、お申し込みページに必要事項をご記入の上、送信してください。



2 はがき ①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号をご記入の上、下記までお送りください。

〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1-4-1 コープぎふ DEKOモニター係 宛

お問い合わせ先

コープぎふ DEKO編集部(松原・穴井)
TEL:058-370-6875 e-mail:pr-coopgifu@tcoop.or.jp
※応募の際にいただいた個人情報はDEKOモニター活動の為にのみ使用させていただきます。



わたしのひとこと
寒くなって、猫が静電気のようにくっついて離れません! 幸せ～ (岐阜市 しまへいさん)

おすすめの 本

マンガで解決
親の介護とお金が不安です
上大岡トメ:著 黒田尚子:監修
主婦の友社



コロナ禍で帰省できず、会えていない一人暮らしの母を思うと、避けて通れない親の老化と介護。マンガタイプで読みやすいですよ。
(岐阜市 はるるん♪さん)

「田舎そば川原」恵美子さんの料理帖
川原恵美子:著/KADOKAWA

田舎料理のレシピ帖なのですが、昔のように手間をかけて作るのが絶対というわけでもなく、段取りよくでき上がる気がします。料理の背景まで、すべてが美味しさに繋がっている。ゆっくり人生を送りたいと思いながら何度も開いて作っています。
(恵那市 猫のモフモフさん)



クイズに答えてプレゼントをもらおう! おたより募集中!!

クイズ 組み立てるとできあがる二文字は?

クイズに応募いただいた中から、抽選で10名様にコープ商品をプレゼントいたします。

漢字パズル

今月のプレゼント

ウイターズ セレクション クリスピー(ミニ) 250g(個包装)

1月号の答え	初夢
--------	----

はがき・FAX・メールでのご応募

- 以下の項目をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。
- 1 クイズの答え(クイズのみの応募可)
 - 2 身近な話題
 - 3 興味をもった記事名とその感想
 - 4 募集中のテーマへの投稿
 - 5 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号
- ※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※ 投稿はDEKOやその他コープぎふが発行する広報物で紹介することを前提にさせていただくため、採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。

スマホ・パソコンでのご応募

- コープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」より
- 右記のコードより



宛先はこちら

はがき 〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1-4-1 コープぎふDEKO編集部

FAX 058-370-6860

e-mail pr-coopgifu@tcoop.or.jp

応募締切 2023年2月9日(木) 到着分

※ 投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報はプレゼント発送等の目的の為に利用させていただきます。

募集中の投稿テーマ

しゃべっChao! (P.11)
ウソのようなホントの話!!
4月といえばエイプリルフールですが、逆に思わず「ウソだ～」と思っちゃうけど「ホント!!」の話を教えてください。

料理(P.07-08)
お弁当のおかずレシピ
春になって暖かくなると様々なシーンで活躍するお弁当。お弁当のおかずにもなるレシピを教えてください!

DEKO応募・おたよりシート

①～⑤を明記の上、ハガキに貼って送ってください。

① 今月のクイズ 完成した言葉は?

⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

フリガナ おなまえ	年齢	ペンネーム
〒 ご住所	電話番号	