

外出自粛などで加速する健康二次被害を防ごう！

# しろひげ

White beard made of Milk

〈コロナフレイル予防〉

**正しい感染予防対策**

マスク 手洗い 3密を避ける

**+**

**自然免疫を高める**

適度な運動 バランスのよい食事  
質の高い睡眠 人との関わり

コロナフレイル予防には正しい感染予防対策はもちろん、「適度な運動」「バランスのよい食事」「質の高い睡眠」「人との関わり」の4か条が大切です。

**日光に当たりながらの適度な運動と良質な睡眠**

まずは筋肉を減らさないこと、そして関節が固くならないよう意識して、習慣的に「激しすぎない運動」をするようにしましょう。週3回以上を目安に、日光を浴びながらの速歩き(10分以上)とスクワットなどの運動をセットで行うのがおすすめです。また昼間にしっかりと体を動かすことで夜もぐっすり眠れます。寝不足は免疫力を低下させる原因になるため、質の高い睡眠を心がけるようにしてください。

**健康二次被害防止 コンソーシアムとは？**

医師・学者などの有識者、市町村、民間企業の有志による組織。適切な感染症対策とともに、健康にも目を向けて幸せな日常生活を楽しんでほしいとの願いから立ち上げられました。

\*株式会社 明治も「健康二次被害防止コンソーシアム」の会員です。

コロナフレイル予防の

**たちつてと**を

意識して、

予防改善!

**た たんぱく質**をたっぷりろう

**ち ちょっと**そこまで 歩いてみよう

**つ つながり**と会話を大切に

**て でかけよう** 週3回

**と トレーニング**で筋力アップ

有酸素運動と筋トレ、両方を日々の習慣に!

続けるられる！ 明日のための健康習慣⑨

**急増するコロナフレイル\*にご注意**

**感染とフレイルを予防！**

**コロナ禍の健康二次被害を防ごう**

長引くコロナ禍の外出減によって、生活習慣病の悪化などの健康二次被害が多くなっています。特に65歳以上の方は老化が進むフレイルが急増。そこで今回は、健康二次被害防止コンソーシアムが提唱するコロナフレイル対策をご紹介します。

**外出自粛で健康二次被害が増加**

長引くコロナ禍で運動不足が続き、人との関わりが減ることで、免疫力の低下や生活習慣病の悪化、心の病などの健康二次被害を受け人が増えています。

**こんな変化はありませんか？**

- 散歩や買い物などで外出することが減った
- バランスのよい食事ができていない
- 以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- 人との会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- 最近、楽しいと思うことがほとんどない

**複数当てはまったら、早めに生活改善!**

※出典：スポーツ庁「スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン」2020より

**特にシニアはフレイルに要注意**

健康二次被害の中でもシニアが気をつけたいのがフレイルです。フレイル(虚弱)とは、運動不足や社会参加への減少により、体力や気力が低下して老化が一気に加速すること。

**コロナ禍で**

- 外出回数が減った人 ▶ 例年の約3倍<sup>\*1</sup>
- 歩行速度が低下した人 ▶ 例年の3.4倍<sup>\*2</sup>
- 筋肉量が減った人 ▶ 例年の2.8倍<sup>\*3</sup>

※1 横山 由香里調べ(日本福祉大学2020)  
※2・3 飯島 勝矢調べ(東京大学2020) 体を動かすことが減った人は、変わらない人と比べて、それぞれの項目がどれだけ増えたかを表示

フレイルが進むと、要介護や寝たきりになってしまうこともあります。「歩くスピードが以前より遅くなった」「物忘れが気になるようになった」「人との交流が週1回未満」などという方は注意が必要です。

出典：健康二次被害防止コンソーシアムホームページ(https://kenko-nijihigai.com/)

\*コロナフレイルとは…新型コロナウイルス感染症予防のために、生活が不活発になった結果、体力や気力が低下して一気に老化が進むこと。

子どもも大人も、日本を牛乳で元気に!

# ミルクジャパンのあれこれミルク

牛乳を使った  
お手軽レシピや  
なるほど&おもしろ雑学  
をご紹介します!



## レシピ

やさしい  
ミルクぷりん

くず粉で  
つくろ!

ちよい混ぜ?

なつかしくて  
ホットする  
〜!

どうも  
おいしいよ

あつたかい  
ままだも

少し  
冷やしても

くず粉  
大さじ  
4杯

牛乳  
150  
cc

はちみつ  
小さじ1

くず粉と牛乳を、  
火は点けずに小なべで  
よく混ぜます。

弱火にかけて  
はちみつを入れ、  
混ぜます。

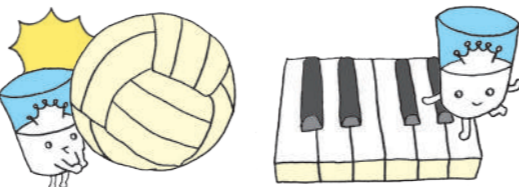
固まってきたら、  
なめらかになるまで  
手早く混ぜます!

【やさしいミルクぷりん (材料 1人分)】  
・くず粉……大さじ4杯 ・牛乳……150cc ・はちみつ……小さじ1

## 雑学

早押しミルク  
早押し!  
牛乳からできるのは  
どっち?

バレーボール      ピアノの  
けんぱん



あのなめらかな手ざわりは、ミルク生まれ!

こたえは、ピアノの鍵盤。牛乳に含まれるカゼインという成分から、ラクトロイドというプラスチックができます。色ツヤがよく、ほかの樹脂にない風合いがあって、鍵盤のほか洋服のボタンなどにも使われています。

Copyright MILK JAPAN PROJECT CO.all rights reserved.

## 懐かし風景 写真館

1984年 (昭和59年) 『コアラ来日』

1984年10月25日、オーストラリアの人気者コアラが初来日。オーストラリアのタロンガ動物園から贈られた6頭は、東京都・多摩動物公園や名古屋市・東山動植物園、鹿児島県・平川動物園の3園で2頭ずつ飼育され始めました。翌11月に公開になると、連日大勢の見物客が詰めかけ、ブームに。



## 懐かしの宅配商品

### 明治ラブエース

この頃、株式会社 明治では初めての宅配専用商品を発売。牛乳に比べてカルシウムは1.3倍、鉄分は約10倍など栄養素が豊富で、かつ低脂肪という体に嬉しい商品でした。



1984年発売「明治ラブエース」▶

「しろひげ」に関してのお問い合わせはこちら

明治の宅配 健康ケア新聞「しろひげ」編集部 shirohigephto@meiji.com

※ご利用のアプリによって、右記二次元コードからメールできない場合がございます。



# 脳トレクイズ

## 初級問題

画像を見て答えよう!  
この食べ物は何?



## 解答

【初級問題】  
「ある」は「空」です。この画像には、空、星、建物が見えます。したがって、空は食べ物ではありませんが、星は食べ物でもありません。建物も食べ物ではありません。したがって、この画像には食べ物はありません。

## 上級問題

あるなしクイズ

左にあって右にないもの、  
なーんだ?

左	右
【ある】	【なし】
空	海
ファイト	ドンマイ
ラッパ	シンバル
幸せ	不幸
レモン	オレンジ

## 上級問題

【上級問題】  
「ある」は「空」です。この画像には、空、星、建物が見えます。したがって、空は食べ物ではありませんが、星は食べ物でもありません。建物も食べ物ではありません。したがって、この画像には食べ物はありません。

## 明治の宅配

# エピソード漫画 ①

実際にあった販売店スタッフとお客様とのエピソードを集めました。  
タイトル はっさく

1 奥様は牛乳を  
取りたいと思っ  
ているが、頑  
なに取る気はな  
い。ご主人は、  
「うちは取らんぞ!!」  
と、頑なに取ら  
ない。

2 何度か訪問するも  
「答えは決まらな  
い」と、奥様は  
「どうも、どうも」  
と、ご主人は「あ  
りかどうござい  
ます」と、ご主人  
は「ごめんね、こ  
れでも食べて、  
栄養は摂ってね」  
と、奥様に勧めま  
した。

3 実は私は  
柑橘類が苦手  
なのですが、こ  
の日は、全部食  
べました。

4 奥様へ  
「お礼に行くと  
いいます」  
と、ご主人は「あ  
ら、よかったわ  
ね。元気が出まし  
た」と、ご主人は  
「どうも、どうも」  
と、ご主人は「あ  
りかどうござい  
ます」と、ご主人  
は「ごめんね、こ  
れでも食べて、  
栄養は摂ってね」  
と、奥様に勧めま  
した。

5 こんなに熱心に奨められ  
ては、一度も取らずに断わる  
わけにはいかな

6 その後、近くに来た際には顔を  
出して世間話をし

7 春になると、甘酸っぱいはっさくを  
食べるのが大好きです。甘酸っぱい  
はっさくを食べて、元気が出まし  
た。甘酸っぱいはっさくを食べて、  
元気が出ました。甘酸っぱいはっさ  
くを食べて、元気が出ました。