

心と体の健康を保ちましょう！

胃もたれ、一度に食べられない、便秘や下痢をしやすい等食事に関する悩みがある方、発酵食品を取り入れてみませんか。

胃腸が弱くなったら助けてくれる発酵食品

食物の炭水化物やたんぱく質を分解して消化吸収しやすくなり、旨味や甘みが増しておいしくなります。

～発酵食品～

みそ、しょうゆ、酒、みりん、納豆、チーズ
ヨーグルト、塩麴、甘酒など

発酵食品を使った食べやすくおいしい簡単料理

◆肉や魚・野菜のホイル焼き（蒸し）

- ①肉や魚を酒粕、塩麴、みそ、酒粕などに漬け一晩くらい置く
- ②アルミホイルに色々な野菜を敷き、肉や魚を置いて包みフライパンで焼く



◆甘酒で卵焼き

卵に甘酒と塩を加え混ぜ合わせて焼く
（甘酒の糖度はみりんと同じ位なので調味料として使えます）



発酵食品について詳しく知りたい方へ
発酵食品を簡単においしく食べられるレシピ
「2020エーナ健幸発酵レシピ12」をご紹介します！
問合せ先 健幸推進課 TEL：0573-26-2111（内線289）

高齢者相談窓口

恵那市地域包括支援センター

（恵那市役所西庁舎1階）

TEL：0573-26-2111（内線175）

恵南地域包括支援センター

（山岡振興事務所内）

TEL：0573-57-3030

健康チェックシート

健康を保つ3つのポイント

ポイント1 できる運動を続けましょう！

散歩をする、エーナ健幸体操をする、日頃の家事で体を動かす など

ポイント2 3食しっかり食べましょう！

しっかりバランスよく食べる、タンパク質の食品も摂る など

ポイント3 お口の健康を大切にしましょう！

毎食後の歯磨き、よく噛んで食べる など



恵那市公式キャラクター エーナ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)

○記入見本○

★日にちを記入してください ★できた事に✓をつけていきましょう

<input checked="" type="checkbox"/> 体操	}
<input type="checkbox"/> 散歩	
<input checked="" type="checkbox"/> 三食食べる	
<input checked="" type="checkbox"/> 歯みがき	
(その他)	
草取り	}

上記の「健康を保つ3つのポイント」を参考にし、チェックを入れていきましょう

その日に健康について意識したことを記入してみましょう

・健康体操などの動画配信中・

市公式チャンネル
「おうちで健康づくり」



恵那市の高齢者
健幸生活支援隊

