

DVS得点

4.4点  
放送開始前

UP↑ /  
5.3点  
放送開始後



肉類



卵



魚介類



牛乳  
乳製品



緑黄色  
野菜



大豆製品



いも類



果物



海藻類



油脂類

全10食品群の1週間の摂取頻度を調査。  
各食品群について、「ほぼ毎日食べる」に1点、それ以外は0点とし、  
合計点数を求める(0~10点)。

ケーブルテレビで放送した内容を自分で復習して、自主的なトレーニングをすることで体力が改善することが示されました。また、食事に対する意識も改善し、偏った食事からいろいろなものを食べるようになりました。  
現在、町民の皆さまの声を反映させ

番組は1日6回放送し、毎回放送内容が変わります。  
番組表の配布を地域包括支援センターあおぞらと役場1階ロビーで行っています。次ページに、10月の番組表の一部を掲載しました。  
※2回目と4回目の放送前と、6回目の放送の後に「とよやまみんなのチャンネル」が放送されています。

健康長寿シリーズの放送スケジュール

	放送時間
1回目	6:45~7:00
2回目	9:15~9:30※
3回目	13:00~13:15
4回目	15:15~15:30※
5回目	17:00~17:15
6回目	19:45~20:00※

名古屋大学健康長寿シリーズ番組

【頭すこやか体操】(認知症予防体操)

- ①からだタッチ、かけ算ステップ
- ②足踏みステップで引き算、サイドステップでパン

【よく知ろう！認知症】

- ①認知症とは
- ②アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症
- ③予防編

【キラリ！健康クッキング教室】

- ① ポークピカタ、ツナと豆腐の和風ローフ
  - ② 鶏むね肉で作るチンジャオロース、鯖缶で作る鯖バーグ
  - ③ 一口お好み焼、豚汁うどん
  - ④ まぐろのパン粉焼き、筑前煮
  - ⑤ 認知症予防料理：パエリアと豆のスープとピクルス
  - ⑥ 高血圧・糖尿病予防：カレーチキン、かぼちゃプリン
  - ⑦ 誤嚥・むせ予防に効果的な献立：ポークステーキ、めかじきおろし煮
  - ⑧ サルコペニア・フレイル予防に効果的な献立：鮭のアーモンド焼き・たらこ豆乳うどん
- ※10月~新番組

・1番組 15分  
・チャンネル番号 11番



【生き生き体操】

- ①スクワット、バード&ドッグ
- ②ヒップリフト、ニートゥーチェスト
- ③ふともも体操、ぽっこりお腹体操①
- ④ふくらはぎ運動、ぽっこりお腹体操②

このほかにも、さまざまな番組を放送しています。

た第2シリーズを制作し、順次放送を開始しているところです。まだ見たことのない方は、「とよやまチャンネル(11番)」を選択してください。  
また、番組内容は1か月毎に変更しています。番組表や、料理番組である「キラリ！健康クッキング教室」で紹介した料理のレシピを、役場ロビーや地域包括支援センターあおぞら(保健センター内)で配布しています。