

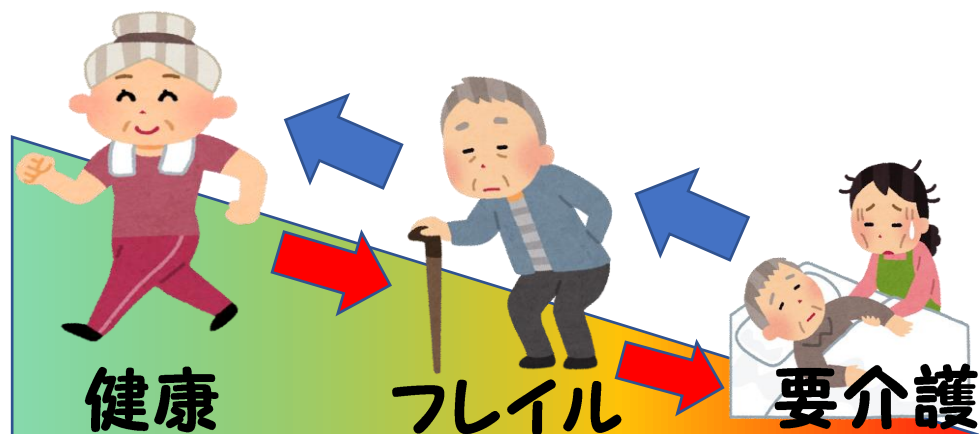
しっかり食べてフレイル予防



フレイルとは・・・

年をとって身体や心の働き、社会的につながりが弱くなった状態を示し、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

フレイル予防で 健康に過ごしましょう



フレイルチェック

こんな傾向はないですか??

- ・おいしく物が食べられなくなった
- ・疲れやすくなりをするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた



フレイル予防の食事ポイント

- ① 朝昼夕、3食欠かさずに!
- ② 主食・主菜・副菜を揃えて!
- ③ いろいろな食品を!



食べましょう

特に肉・魚・卵・大豆製品はたんぱく質が豊富で筋肉の材料になり寝たきりを防ぎます。
毎食1品は欠かさずに。