



しっかり食べて健康に ～日々の食事からフレイル予防～



フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下し、要介護状態になる可能性が高くなった状態を指します。

早めに適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ健康な状態に戻ることができます。

これからも元気に過ごすために、日々の食事を見直してみませんか？

1日3食バランスのよい食事を心がけよう

食欲や咀嚼力の低下等により、食事量が減少することで、エネルギーや必要な栄養素が不足する可能性があります。
栄養素を満遍なくとれるよう、**様々な食材を食事に取り入れましょう。**

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など
たんぱく質の供給源

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻など
食物繊維、ビタミン、ミネラル
の供給源

主食

ごはん、パン、麺など
炭水化物の供給源

牛乳・乳製品や、
果物もとりましょう

主食・主菜・副菜の揃った食事を意識しましょう！

たんぱく質を多く含む食品をとろう

加齢に伴い筋肉の合成機能が低下するため、
食事からの摂取が不足すると、筋肉量の減少につながります。
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品等に多く含まれます。

【食品に含まれるたんぱく質量】

					
鮭 1切れ(80g) 15g	鶏むね肉(70g) 12g	卵 1個(50g) 6g	豆腐(150g) 8g	牛乳(200mL) 6g	ヨーグルト(75g) 3g

家族と一緒に楽しく食事をしよう

誰かと一緒に食事をする、
**楽しい食事の時間となり、
食欲が増進されやすくなります。**

感染対策を行いながら、食事を楽しみましょう。

