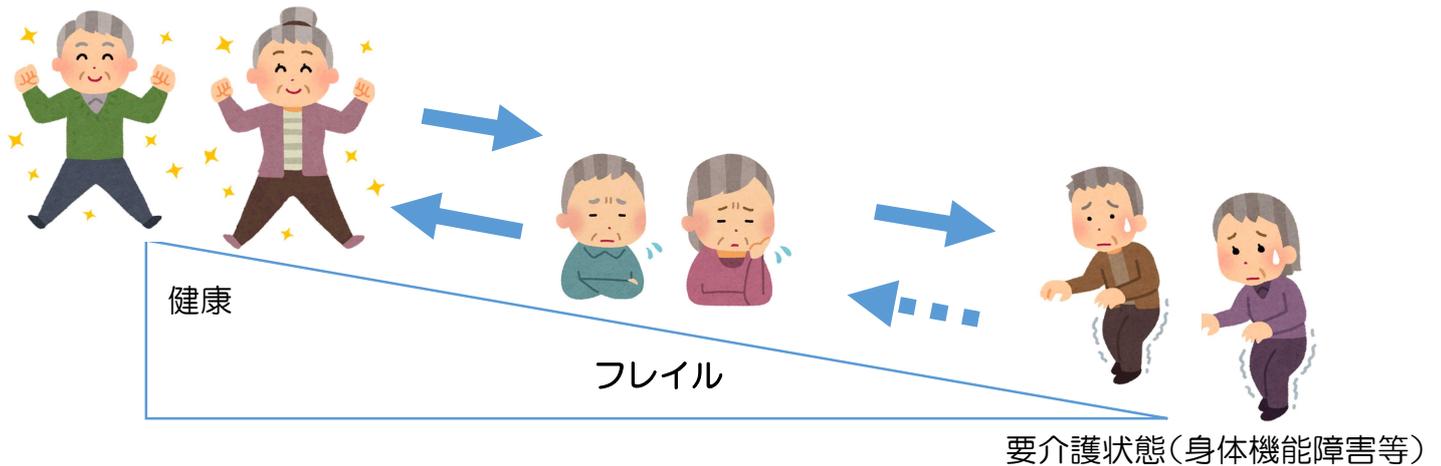


食事でフレイル予防！

中野区すこやか福祉センター

フレイルとは？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。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。早めに気づいて、適切な取組を行うことでフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



こんな場合はフレイルかも？

- ✓ おいしくものが食べられなくなった
- ✓ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ✓ 体重が以前よりも減ってきた

やせてきたら要注意！
高齢期のやせは肥満よりも
死亡率が高くなります。

フレイル予防の3つのポイント

栄養
食事の改善



身体活動
ウォーキング・
ストレッチなど



社会参加
趣味・就労・
ボランティアなど



フレイル予防の食事

1. 3食しっかりととりましょう
2. 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう
3. いろいろな食品を食べましょう



いろいろな食品を食べるための合言葉「さあにぎやか(に)いただく」

くだもの
だいずせいひん
たまご
いも
に
かいそう
やさい
ぎゅうにゅう
にく
あぶら
さかな



食事のとり方のコツ

料理が大変な場合は、惣菜（焼き魚、肉じゃが）や缶詰（鯖缶、ツナ缶）、レトルト食品（カレー）なども活用してみましょう。



たんぱく質を意識しましょう！

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともにたんぱく質を筋肉に変える力が衰えるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・コーヒーに豆乳をプラスして豆乳ラテに
- ・間食にヨーグルトなどたんぱく質が多い物を
- ・缶詰や冷凍食品など、あと一品に便利なものは常備を



出典：「食べて元気にフレイル予防」（厚生労働省）

「食べて元気にフレイル予防」（厚生労働省）を加工して作成

| | | | |
|----------|--------------|----|-----------|
| 【問い合わせ先】 | 中部すこやか福祉センター | 電話 | 3367-7788 |
| | 南部すこやか福祉センター | 電話 | 3380-5551 |
| | 北部すこやか福祉センター | 電話 | 3388-0240 |
| | 鷲宮すこやか福祉センター | 電話 | 3336-7111 |