

フレイル予防の食事



もしかしてフレイル？

加齢に伴って、体や心のはたらき、社会的繋がりが弱くなった状態を指します。

健康な状態と要介護状態の間であり、このままでは要介護状態になる可能性があります。そのため、早めに気づいて適切な取り組みを行なうこと大切です。「フレイル」を予防するためには、食事はとても大切です。

フレイル予防の食事とは？



☑チェックしてみましょう

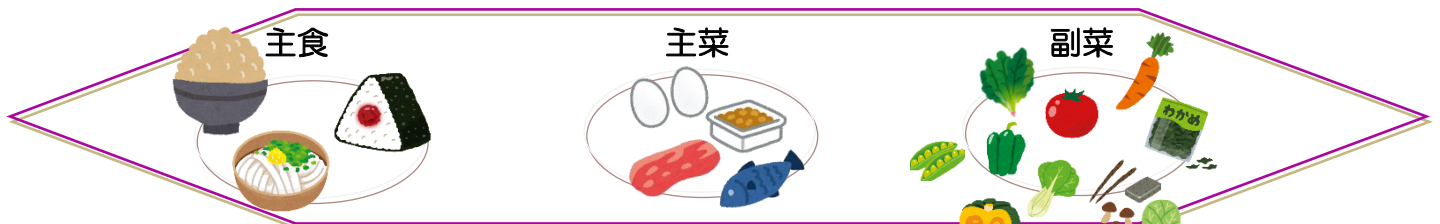
ポイント1 □ 3食しっかり食べていますか

ポイント2 □ 1日2回以上、主食(ごはん、麺類など)・主菜(魚、大豆料理、卵、肉)副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)を組み合わせ食べていますか。

こんな傾向があれば

フレイルかもしれません！！

- ・食事が美味しく感じられない
- ・疲れやすく何をするにも面倒だ
- ・体重が以前より減ってきた



ポイント3 □ いろいろな食品を食べていますか

それぞれの食品に含まれる栄養素は一つではありません。様々な食品を組み合わせることで、必要を栄養素をまんべんなく摂取することができます。

フレイル予防に特に大切な栄養素



フレイル予防には筋肉の維持がとても大切です。そのために必要な栄養素は「たんぱく質」です。「たんぱく質」は主菜となる食品に多く含まれ、また、主食となる食品にも含まれています。「たんぱく質」の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、さらに加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、意識してたんぱく質を含む食品を摂るように心がけましょう。

意識してたんぱく質を含む食品を摂るように心がけましょう。



食事は活力の源です。しっかり食べて健康な体を維持することは、体を動かしたり、趣味やボランティアなど社会への参加にも繋がります。是非、3つのポイントを意識した食事を心がけましょう。

【参考・引用文献】・食べて元気にフレイル予防（厚生労働省）

