

## 2月7日はフ(2)レ(0)イ(1)ルの日

フレイルとは…加齢に伴い体や心のはたらき、社会との繋がりが弱くなった状態をさします。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性が高くなります。早めに気づき、対策をすることが大切です！

## フレイルの予防習慣3プラス1

## 1 栄養

痩せ過ぎ  
栄養不足の予防

## 2 運動

筋肉量・体力↑

## 3 社会参加

刺激  
ハリのある毎日

## プラス1

## 口腔

よく嚙んで食べ、  
しっかり歯磨き  
オーラルフレイル予防

PICK UP

## フレイル予防のための食事の摂り方

- ① 3食しっかり食べましょう
- ② 主食、主菜、副菜を組み合わせ食べてみましょう
- ③ 色々な食品を食べましょう

1つの食品ばかりでは、栄養も偏ってしまいます。数ある栄養素をまんべんなく摂り入れ、バランスの良い食事を目指しましょう。

合言葉は「**さあ にぎやか(に)いただく**」

さあ にぎやか(に)いただく  
かぶく りょうにゅう  
なら うにゅう  
さ りょうにゅう  
あぶく りょうにゅう  
にぎ りょうにゅう  
や さ りょうにゅう  
か い りょうにゅう  
い も ごせいひん  
た ま ざいひん  
だ い ざいひん  
く だもの

この中から  
1日7品目以上を目指しましょう！

## ④ たんぱく質を積極的に摂りましょう

高齢者の1日に必要なたんぱく質量は 体重(kg)×1.0~1.2(g)

鮭一切れ(70g)…約20g	豚ロース肉50g…約11g	全卵1個(50g)…約6g
豆腐1/4丁…約5g	節分豆小袋1個(8g)…約3g	牛乳200ml…約6g
ヨーグルト1カップ(70g)…約3g		

毎日、意識して食事にたんぱく質をとり入れましょう！

- デザートやおやつに、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を摂り入れる
  - 魚の缶詰で「あと一品」を手軽にする
- などの工夫で、無理なく続けられると良いですね。

