

★フレイル予防でずっと元気に!★

フレイルとは、加齢にともなって、心身の機能が低下し、放っておくと要介護になりやすい状態のことをいいます。



フレイルの3つの要因



①身体的要因

筋力の衰えによって、運動機能が低下し、疲れやすくなり、活動量が低下。また口腔機能も低下し、食べ物を噛みづらくなったり、むせやすくなる。

②心理的要因

年齢を重ねていくうちに、老後の不安やストレスなどを溜めてしまい、無気力になったり、うつ傾向が表れる。

③社会的要因

家族との別れなどで、独り暮らしになったり、定年後に社会とのつながりが希薄になり、閉じこもりや孤食の傾向になる。

～フレイル予防はこの3つの効果で、予防できます!～

①低栄養予防
(まんべんなく食べる)

②身体活動
(今より10分プラス)

③社会参加
(趣味・ボランティア・就労など)

①食生活のポイント【1】

1日朝・昼・夕食の3食、栄養バランスよく食べる

副菜: 野菜、海藻、きのこ、こんにゃくのおかず
ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く体の調子を整えるもの
毎食1~2皿を目安に



主菜: 魚、肉、卵、大豆・大豆製品のおかず
たんぱく質が多く、筋肉や血液のもと。毎食1皿を目安に

主食: ご飯、パン、めんなど炭水化物が多く、脳や体のエネルギー源になるもの。多すぎず、少なすぎず毎食1品

さらに1日に取りたい食品

牛乳・乳製品	ヨーグルト
牛乳なら 200ml	なら180g
果物	
りんごなら 中1個	バナナなら 中2本

汁物: 具たくさんにすると汁が減って減塩に! 野菜や海藻、きのこ、こんにゃくを入れて第2の副菜に! だしをきかせて薄味がポイント

※こんな食べ方になっていませんか?



食事を簡単に済ませると、栄養不足に。特にたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足する傾向があります

①食生活のポイント【2】

食品は多種多様に食べ、合言葉はこの10品目！



①食生活のポイント【3】

フレイル予防には特にたんぱく質が大切です！



何をどれだけ
食べたらいいの？

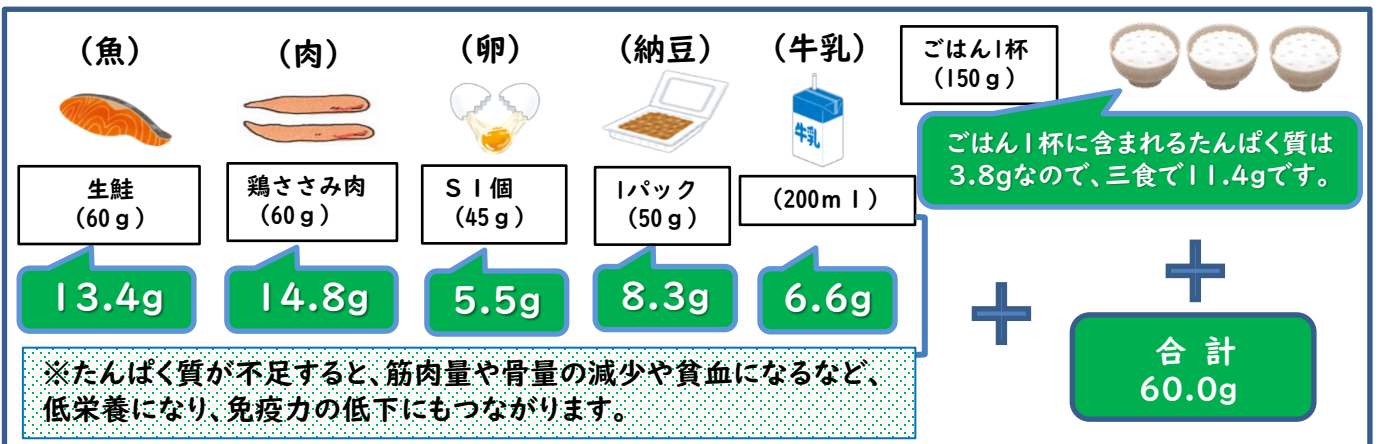
一日の例

65歳以上の高齢者のたんぱく質の推奨量は、
男性60g/日、女性50g/日とされています。
なお、体格や活動量などの違いによって個人差があります。

【参照：日本人の食事摂取基準（2020年度版）】



★例えば、65歳以上の男性の場合



☆食欲がない時の工夫

①豆腐や豆乳、魚の缶詰など、たんぱく質が多く食べやすい食品を取り入れる。

②温めて食べられる、レトルト食品や冷凍食品などを利用する。

③栄養補助食品などで、飲み込みやすい、ゼリー系のものなどを利用する。

②身体活動は今より10分プラスしよう！

身体活動は、筋肉の発達だけでなく、食欲やこころの健康にも影響します。
ウォーキングや体操など、自分でできる運動を見つけて、今より10分プラスしてみましょう！



③社会参加の機会を増やそう！

趣味やボランティア、就労などの社会参加で、楽しみも増え、こころの健康にもつながります。家の中に閉じこもらず、積極的に外へ出て、社会参加をしていきましょう！

