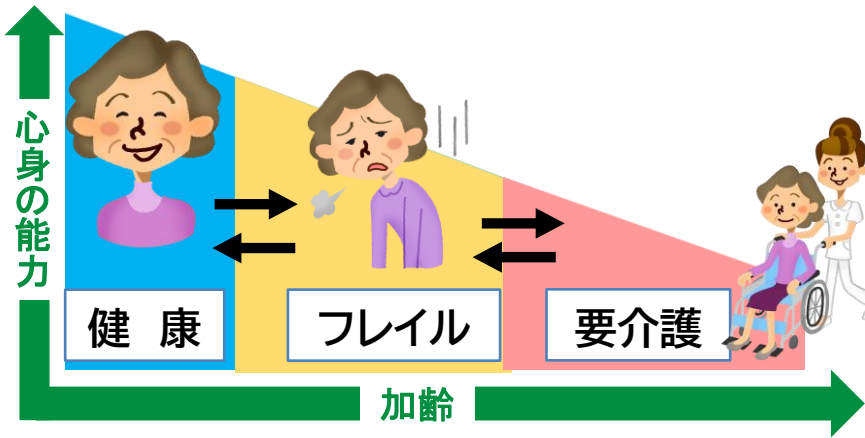


フレイル予防で元気で長生き

フレイルとは、加齢に伴い、心身の機能が低下して、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。自分の生活習慣を見直すことで予防できます！できるところから始めてみましょう！



重要な4つのポイント



食生活 まんべんなく食べて、低栄養を防ごう！

食品をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整いやすく、低栄養を防ぐことができます。



★簡単にするると低栄養の傾向に

- ざるそばだけ
- パンと牛乳だけ
- ご飯と漬物だけ

副菜：野菜、海藻、きのこ、こんにゃくのおかず
毎食1～2皿

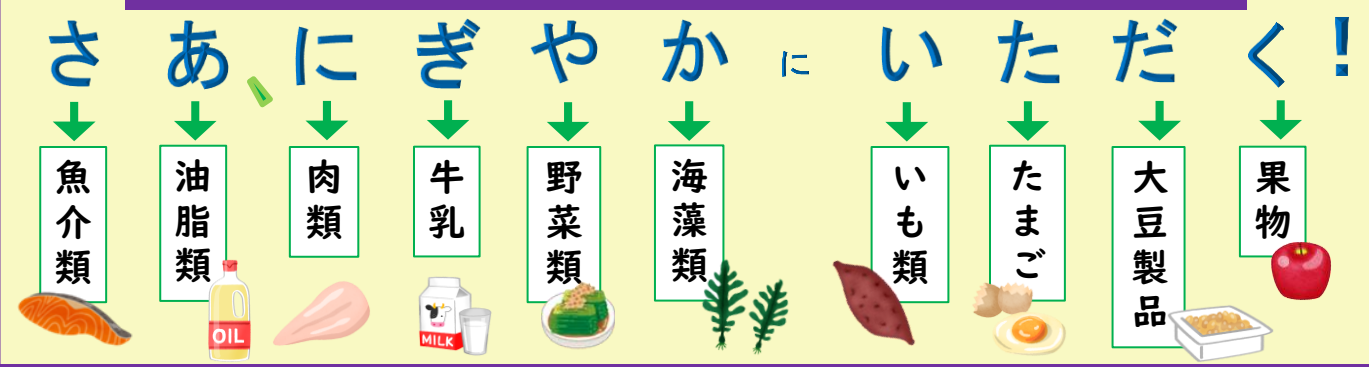
主食：ご飯、パン、めんなど炭水化物が多く、脳や体のエネルギー源になるもの。毎食1品

主菜：魚、肉、卵、大豆・大豆製品のおかずでたんぱく質が多く、筋肉や血液のもと。毎食1～2皿を目安に

汁物：具だ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

- プラスの食品**
- 牛乳・乳製品
 - 牛乳なら200ml
 - ヨーグルトなら180g
 - 果物200g
 - りんごなら中1個
 - バナナなら中2本

～まんべんなく食べるための10品目の合言葉です！～



食生活 低栄養予防には特にたんぱく質をしっかりと食べよう！

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。

65歳以上の男性の例（たんぱく質60g分）

生鮭
(60g)



13.4g

鶏むね肉皮無し
(70g)



16.3g

鶏卵Mサイズ
(1個50g)



6.1g

納豆1パック
(40g)



6.6g

牛乳
(200ml)



6.6g



ごはん3杯
(150g/杯×3=450g)



3.8g×3食=11.4g

※たんぱく質が不足すると、筋肉量や骨量の減少や貧血になるなど、低栄養になり、免疫力の低下にもつながります。

【参照：日本人の食事摂取基準（2020年度版）】

口腔ケア オーラルフレイルを予防しよう！

オーラルフレイルとは、食べ物を噛む力や飲み込む力が衰えたり、むせることが多くなったりと、口腔機能が衰えた状態を呼びます。お口の中を健康に保ち、噛む力や飲み込む力を維持することで、全身の健康維持にもつながります。

歯磨きだけじゃない！

自分でできる予防法

ほっぺを
膨らまして
ぶくぶくうがい



「パ・タ・カラ」

お口の体操を習慣に

運動 運動で体力と筋力をキープ！

身体活動は、筋肉の維持や発達だけでなく、食欲やこころの健康にも影響します。健康寿命を延ばすためにも、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！

プラス10分運動



社会参加 人とのコミュニケーションで元気に！

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！

人と楽しむ

