

フレイル予防のための食生活

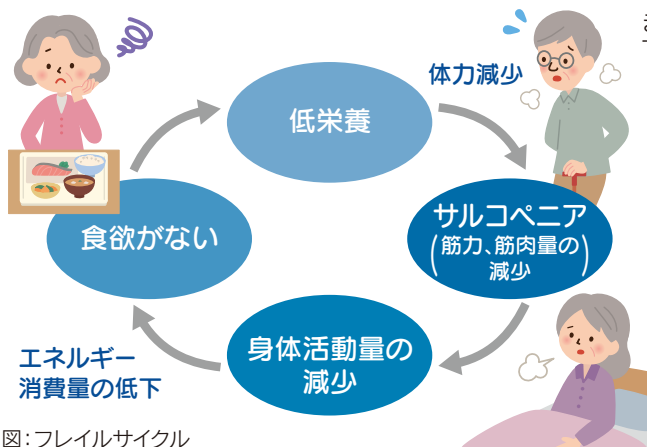
フレイルとは、身体的にも精神的にも虚弱になり、人との交流も減っていく状態のことをいいます。フレイルを予防するために食生活を見直してみませんか。



高齢者介護
きらめき

高齢になると肉類や油脂類を控えがちになります。とすると、エネルギーやたんぱく質不足に陥り、低栄養を引き起こす原因にもつながっていきます。また、筋力や免疫力の低下、貧血、脳疾患のリスクも高まります。

フレイルは運動習慣や口腔ケア、社会参加することに加え、しっかりと栄養を摂ることで予防、改善することができます！



図：フレイルサイクル

フレイル予防のために
あなたの食生活をチェック

〈食生活に対する意識チェック〉

- 食事の前に「お腹が空いた」と感じる
- 1日3回欠かさず食べている
- 毎食、主食、主菜、副菜を揃えることができる
- 1日に7食品以上食べている
- 毎日体重を量っている
- 週に1回以上、誰かと一緒に食事をしている
- 買物をする時には食品の表示(原材料や栄養成分)をチェックしている

左の
さあにぎやかに
いただくを
参考に！

- チェックが**
- 2つ以下…意識しましょう
 - 3つ……継続しましょう
 - 4つ以上…よく意識しています
すべて……すばらしいです！

毎日食べよう10の食品群

さあにぎやかにいただく(※)を
合言葉にいろいろな食品を食べることを
心がけましょう。

さ	魚	
あ	油	
に	肉	
ぎ	牛乳・乳製品	
や	野菜	
か	海藻	
い	芋	
た	卵	
だ	大豆	
く	果物	

1日に7食品以上を
めざしましょう

ごはんが美味しく食べられる
生活習慣を心がけましょう

- ① 早寝早起きが基本
朝起きて朝日を浴びましょう。
- ② 食事時間を決める
3食決まった時間に食事をし、食事のサイクルを習慣化します。
- ③ 活動や運動量を増やす
外出するなど積極的に体を動かすと、食欲と眠気も出やすくなります。
- ④ 定期的に体重測定をする
定期的に体重を量って、体重の増減をチェックしましょう。

いつまでも元気に過ごすため、フレイル
予防に取り組みましょう！



ふくい
レインボーファーム
川端 和代
(管理栄養士)