

健康で、生涯「生き生きと過ごす」をめざそう！

ご存じですか!?

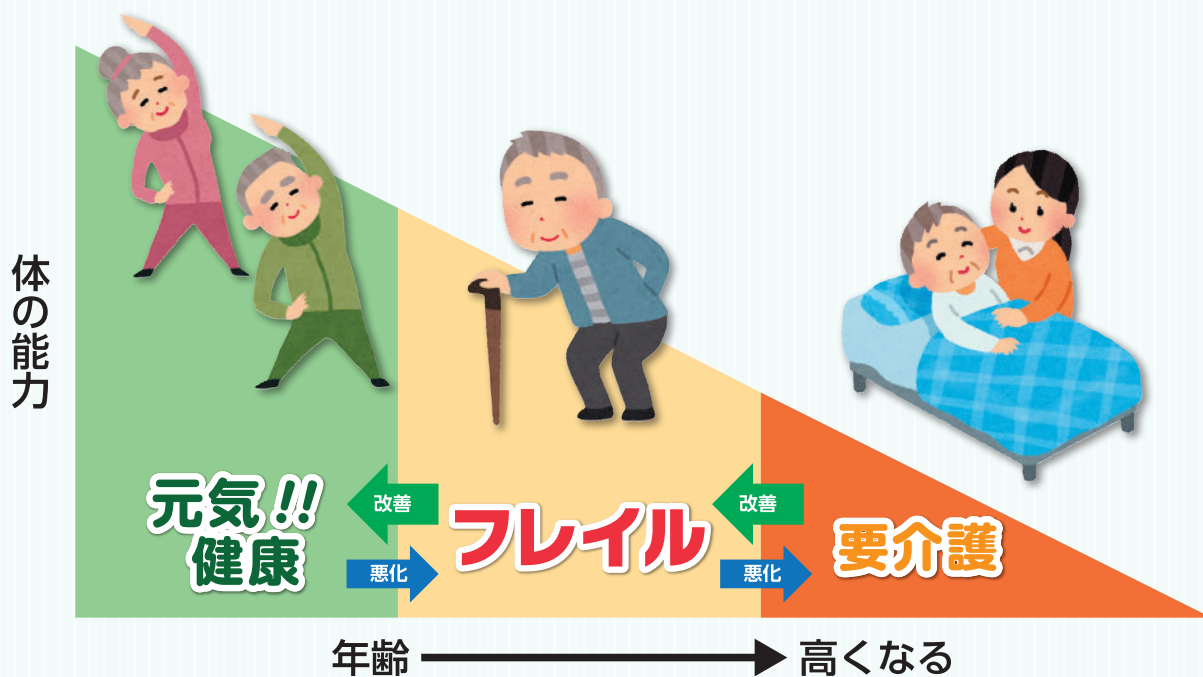
「フレイル」

「フレイル」とは健康な状態と要介護状態の中間の状態をさします。ぜひ、意識してください。



フレイルを意識することは適切な予防につながる!!

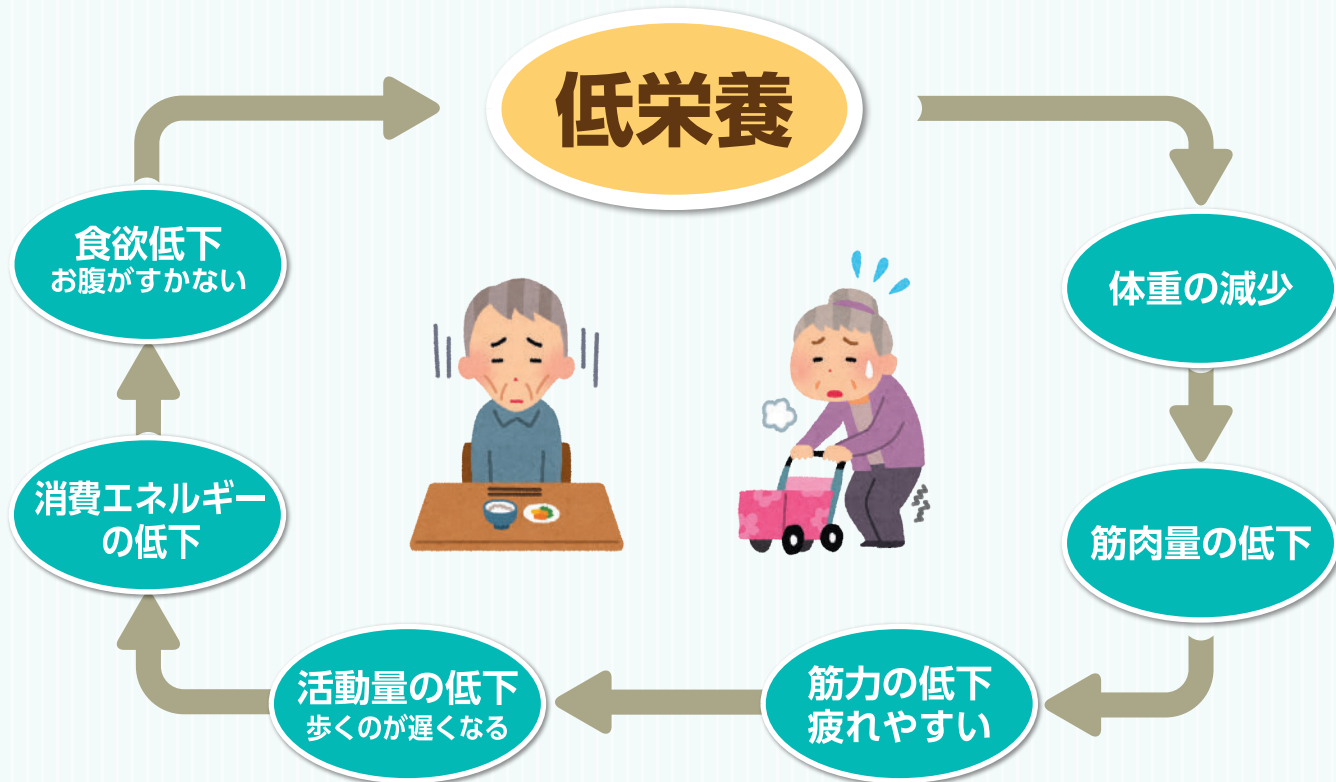
早く気づいて改善を図り、健康な状態にもどることで、要介護の状態になるのを防げるからです。



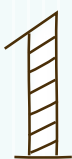
- ❗ 加齢とともに筋肉量は30%減り、筋力は40%低下するといわれています。
- ❗ 栄養不足（低栄養）になると、さらに筋肉量が減り、悪循環（フレイルサイクル）に陥ります。

フレイルサイクルを止める!!

✧* 低栄養は**フレイル**の原因になります!



フレイル予防の3つのポイント



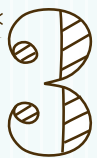
栄養

特にたんぱく質を意識して
バランスのよい食事を!!



運動

筋肉や骨を丈夫にするために、
今より10分多く体を動かしましょう!!



社会参加

ご近所や仲間とのつながりを大切に!!
外出して趣味なども楽しみましょう!!



食事面からのフレイル予防には、 たんぱく質とビタミンDの

摂り方が重要です！

✦ たんぱく質が不足すると**筋肉量が低下**します。

1食にとるたんぱく質の食品の目安



骨と筋肉の維持を助けるビタミンD



✦ **筋肉**は、日々、作りかえられています。
加齢とともに筋肉の**合成**よりも**分解**が上回ります。



毎食しっかりたんぱく質をとりましょう！

フレイルのセルフチェックをしてみましょう!

こんなこと、思い当たりませんか?

- 最近、体重が減っている
- 最近、食べる量が減っている
- 肉・魚・卵など（たんぱく質の多い食品）をあまり食べていない
- 週に一回以上、外出をしていない
- 最近、歩く速度が遅くなっている



1つでもあったら、気をつけましょう!

栄養バランスは大丈夫ですか?

フレイル予防に必要な栄養素は、体内で関連しあって働いています。

食事の基本

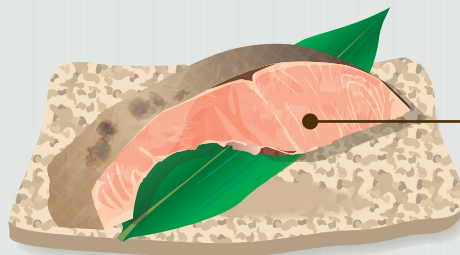
副菜

野菜、きのこ、海藻は食物せんいやビタミン、ミネラルを含み、体の調子を整えます。



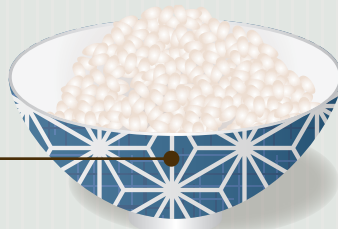
主菜

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品はたんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となります。



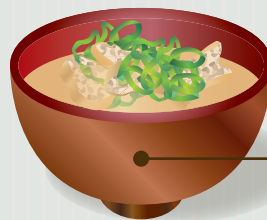
主食

ごはん、パン、麺などの炭水化物はエネルギー源となります。



汁物

体に必要な水分、副菜や主菜の不足分を補います。



♡ 主食・主菜・副菜をそろえることで、フレイル予防に必要な栄養素がとれます。