



栄養だより



フレイルをご存じですか？

フレイルとは、加齢に伴って体力（筋力）や精神力など心身の活動が低下し、要介護の状態に近づくことです。早めの対策で元に戻る可能性があります。

CHECK !

- 握力が弱くなった
- 活動量が減った
- 歩く速さが遅くなった
- 疲れやすい
- 体重が減った

3つ以上該当→要注意！

「フレイル」の可能性が 있습니다。

1~2つ該当

→「フレイル予備軍」です。

早速対策を！

「食」から始めるフレイル予防

✓ 栄養の基本は、食事バランス！

→主食、おかずの肉・魚・大豆製品、野菜、乳製品、偏りなくいろいろな食品を食べることで、フレイル予防につなげることができます。

✓ 特に、たんぱく質はしっかりと！

→たんぱく質は血液や筋肉、骨など、体の材料となる大切な栄養素です。

✓ エネルギーも不足しないように

→エネルギーが不足していると、たんぱく質は筋肉づくりではなく、エネルギーとして使われてしまいます。

たんぱく質とエネルギーの両方を十分に摂りましょう！

✓ 体づくりのために他にも大事な栄養素

(カルシウム、ビタミン、ミネラル)

→体の維持やエネルギー代謝を高めるために、積極的に摂取しましょう。