

健康メモ

フレイル予防！まずは食事から

【高齢期はフレイル予防が大切です！】

加齢とともに心身の活力が低下し、要介護となるリスクが高くなる状態を「フレイル」といいます。「疲れやすくなった」「食欲がなくなってきた」「人と会うのが面倒になった」など感じてはいませんか？日常生活に生じたわずかな変化が、フレイルのはじまりかもしれません。まずは元気の源「食生活」について、見直してみましょう。

こんなことはありませんか？

- 食事は好きな物ばかり食べている
- 高血圧やコレステロールが気になり、肉や卵は控えている
- お菓子でお腹いっぱい、食事は食べない
- 酒とつまみでごはんがかわる



フレイルの危険性が
高まります!!



【バランスの良い食事とは？】

食事は朝、昼、夕の一日3食をとり、できれば主食（ご飯やパン、麺）と主菜、副菜をそろえることが理想です。同じ食材ばかりでなく、多様な食品を食べることが、バランス食につながります。

主菜

肉・魚・卵・
豆類（豆腐、納豆）など



主食

米・パン・麺など



バランスのとれた食事の例

副菜

野菜・きのこ・海藻・芋などの小鉢(汁物も含み1~2品)

【たんぱく質の不足は、老化を進めます】

主菜となる肉や魚にはたんぱく質が豊富には含まれています。たんぱく質は、血液や筋肉などを作り、体力や免疫力を高めます。不足すると「足腰が弱る」、「貧血になる」等、からだの不調が生じる原因になります。「歳だから必要ない」ではなく適量を毎日、積極的にとりましょう。



1日に必要なたんぱく質の例

毎日、朝食・昼食・夕食に分けて、下の食品グループのすべてから食べましょう。

肉	魚	卵	牛乳・乳製品	豆腐・納豆
・薄切り肉3枚 (約60~70g)	・1切れ (約80g)	・1個(約50g)	・コップ1杯 (約200cc)	・豆腐1/3丁 (100g) ・納豆1パック (40g)

い
ず
れ
か

持病（腎臓疾患等）があり食事制限が必要など、個別の栄養相談をご希望のかたは、お気軽に保健福祉センター栄養士または保健師までお問合せください。

保健師 酒井香奈子