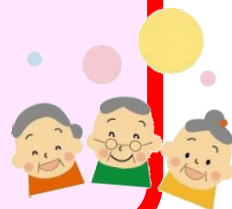


高齢者の「フレイル」、 「低栄養」を予防しましょう



健康寿命を延ばすには、「フレイル」を予防することが重要です。
そのためにも、しっかり食事を取り、「低栄養」を予防することが大切です。

フレイルとは

年とともに活動能力がじわじわと低下していくことをフレイルといいます。



食が細くなり
やせてきた



体を動かすと
息が切れる



ペットボトルやビンの蓋を
開けにくくなった



外出したり、家事
をするのが面倒



足腰の力が
弱くなった



このままだと寝たきりになる可能性が…
どうしたら予防できるの？

裏面へ→

フレイルを予防・改善するには

あなた次第で自立して元気に過ごす生活に戻れます！

フレイル予防の3つの柱

お互いに影響し合っています。



しっかり食べる！ 栄養

- ・多様な食品をまんべんなく食べる
- ・十分なたんぱく質、エネルギーをとる
- ・食べるために噛む力、飲み込む力を維持する

ポイント① 1日3食食べましょう。

3食しっかり食べることで、必要なエネルギーやたんぱく質をとることができます。

主食、主菜、副菜を基本とすることで多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

ポイント② 1日に食べるたんぱく質の目安

1日にこれを全部食べましょう。



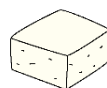
肉
豚肉薄切り2~3枚
(60g)



魚
鮭1切れ
(60g)



卵
卵1個

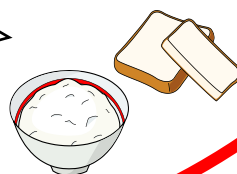


大豆製品
豆腐1/4丁
(80g)



乳製品
牛乳200ml

※ごはんやパンなどの主食も
しっかり食べましょう！



しっかり動く！ 運動

- ・適度に歩く
- ・ちょっと頑張って筋トレする



外出や交流を楽しむ！ 社会参加

- ・趣味活動、ボランティア、
集落の集まりなどに参加する