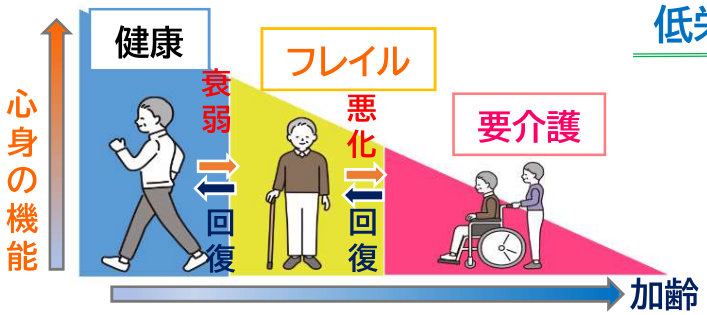
フレイル予防は毎日の食事から

フレイルとは加齢とともに心やからだの働きと社会的なつながりが弱くなった状態。
1日3食の食事からしっかり栄養をとって筋肉を維持し、フレイルを予防・改善しましょう！



低栄養は「フレイル」の入り口です

低栄養は身体機能を低下させ要介護状態になるリスクを高めます。

【自分の体格指数（BMI）を確認してみましょう！】
BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
★20.0以下は「低栄養」の可能性があります。

こんな心あたりがあったら要注意！！

Check❶
- 食が細くなった
- 体重が減り続けている

Check❷
- 疲れやすい
- 外出がおっくう

Check❸
- 固いものが食べにくい
- 飲み込みにくい
- よくむせる

フレイル予防は健康長寿の鍵！早めの対策が大切です。

自分では気づかないうちに**低栄養**になっているかも…

フレイルを予防する食事のポイント

❶ いろいろな食品をバランスよく食べましょう・・・多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣！

＼毎日食べよう！**10**の食品／　目標は毎日**7**点以上

さ　あ　に　ぎ　や　か（に）　い　た　だ　く

＋ 主食（ごはん・パン・麺類）

❷ 筋肉のもとになるたんぱく質をとりましょう・・・いつもの食事にちょい足しで栄養UP！

ご飯とみそ汁にプラス

卵・納豆・豆腐・魚の缶詰をプラス

パンにプラス

野菜サラダやスープでバランスup

しらす・ハム・チーズをプラス

乳製品をプラス

ヨーグルト・牛乳・豆乳をプラス

❸ しっかり噛めるお口を保ちましょう・・・少し噛みごたえのある食材を意識して！

【パタカラ体操】
お口の老化は「低栄養」の原因に！
噛むための筋力を保つために、お口を清潔に保ち唇や舌を動かす体操を毎日行いましょう。

『かめやま歯つらつ体操』ダウンロードはこちら