

食べて！元気に！

フレイル予防！！

“フレイル”とは？

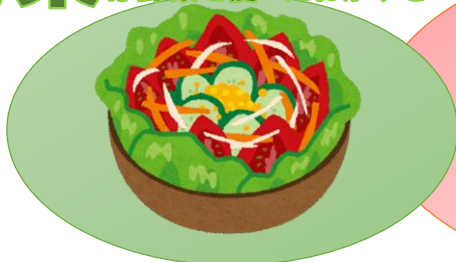
年をとるにつれて、筋力や活力が低下し、心身が弱っていく状態。そのまま放っておくと介護が必要になる可能性があります。身体や心が弱くなること、社会的つながりが弱くなることが第一サインです。



⇒こんな傾向は、フレイルかもしれません。

毎日の食事で予防できます！

副菜 は野菜を使ったおかずを



主菜 は体を作るものになる



タンパク質が豊富なものを。
肉、魚、卵、大豆製品

主食 は一食に一品つけましょう



ご飯、パン、麺類

副菜 (具沢山の汁物)



フレイル予防の食事ワザ！

- ・調理が面倒な日も、乳製品や缶詰・冷凍食品を使ってたんぱく質をとりましょう。
- ・噛みごたえのあるものを選びましょう。
- ・外食は、おかずの種類が多い定食を選びましょう。