

食事で予防!!おうちでできる体力づくり ～フレイル予防編～

フレイルとは??

年齢を重ねて、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

心当たりありませんか??

- 最近体重が減った
- 食欲がない
- 疲れやすくなった
- 1日中座っていることが多い
- 歩くスピードが遅くなった
- 握力が弱くなった



3項目が当てはまると
フレイルの可能性が...



でも、大丈夫!!

重要なのは、早めに気づくこと。食事からもフレイルを予防できます。

① 1日3回食事をとる。

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。また、1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせるとより良いですね。



② たんぱく質を十分にとる。

たんぱく質はフレイル予防に大切な栄養素のひとつとされています。1日にとりたいたんぱく質の目安量は、自分の両手に乗るくらいです。また、ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり変えたりすると、より手軽にたんぱく質をとることができます。工夫しながら、上手にたんぱく質をとれると良いですね。

魚類1切
(約 90 g)

鶏卵1個
(約 50 g)

豆腐
1パック
(約 150 g)

肉類
(約 100 g)

1日にとりたいたんぱく質の例

【食事にプラス♪ おすすめの食品】

- 魚類・・・ツナ缶、鯖缶、しらすなど
- 大豆製品・・・豆腐、高野豆腐、納豆、きな粉など
- 肉類・・・豚肉、サラダチキンなど
- 乳製品・・・牛乳、チーズなど
- 緑黄色野菜・・・枝豆、ブロッコリー、ほうれん草など



サラダにトッピングした例

味噌汁の
ような汁
物にも♪