

もしかしてフレイル??

フレイルとは、
年をとって身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。
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。

こんなとき
ありませんか？



おいしくものが
食べられなく
なった



疲れやすく、
何をするのも
面倒だ



体重が
以前よりも
減ってきた



こんな傾向はフレイルかもしれません!!



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。
フレイル予防のための食事のとり方について
裏面にお知らせ致します。

フレイル予防！食事のポイント

ポイント

① 1日3食、しっかりととりましょう

主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

市販の総菜や缶詰、
レトルト食品なども
活用してみましょう。

主食	+	主菜	+	副菜
ごはん パン、麺類		肉、魚、卵 大豆料理		野菜、きのこ いも、海藻料理

ポイント

② いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。
必要な栄養素をまんべんなく摂るには、多様な食品や料理を
組み合わせせて食べることが重要です！

合言葉は

「さあにぎやか(に)いただく」

魚、肉、牛乳、卵、大豆製品
などの食品からたんぱく質
をしっかりとるように
意識しましょう！

- さかな
- あぶら
- にく
- ぎゅうにゅう
- やさい
- かいそう

- いも
- たまご
- だいずせいひん
- だもの

**1日7種類以上の
食品摂取が目標です！**

※「さあにぎやか(に)いただく」はロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

食べて元気にフレイル予防!!