

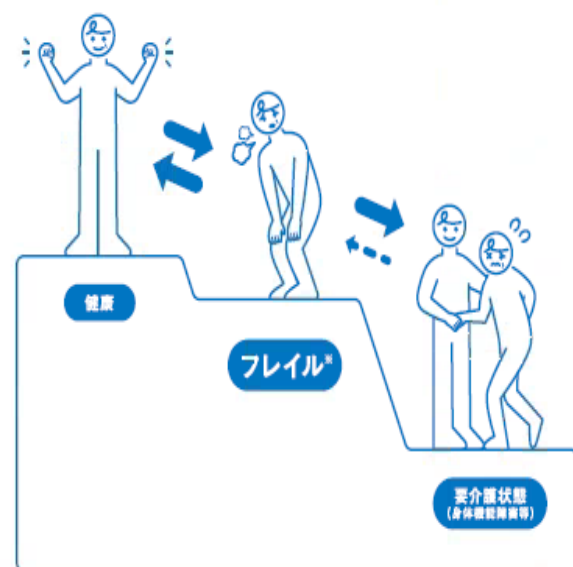
フレイルを予防する 食事のポイント！

フレイルとは？

フレイルをご存じですか？年をとって身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。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。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

こんな傾向はフレイルかも

- おいしくものが食べられなくなった。
- 疲れやすく何をやるもの面倒になった。
- 体重が以前よりも減ってきた。



フレイル予防の3つのポイント



食事のとり方のコツ

- 料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- バランスの整った配食弁当などであれば、主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

新型コロナウイルス感染症の予防を行いながら、フレイルに注意しつつ、健康の維持に努めるためには、「栄養」「運動」「人とのつながり」

の3つのポイントが重要となります。外出の際には、マスクの着用・人混みを避ける・帰宅後は手洗いをすぐに行うなどの感染予防対策を行ったうえで、おこないましょう。

フレイル予防のための食事のとり方

- ① 3食しっかりととりましょう。
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。
- ③ いろいろな食品を食べましょう。

簡単！ 野菜レシピ

耐熱容器に水を切ったカット野菜、もやしの上に薄切りの豚ロース肉を並べて(しお・こしょう・しょうゆ・焼肉のたれなど)を加える。

ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分程度加熱する。(様子を見て加熱してください。) ぽん酢をかけて食べてもおいしいです。

出典 厚生労働省
令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業 より

1食のめやす

主食

ごはんやパン、
麺類などの穀物

主菜

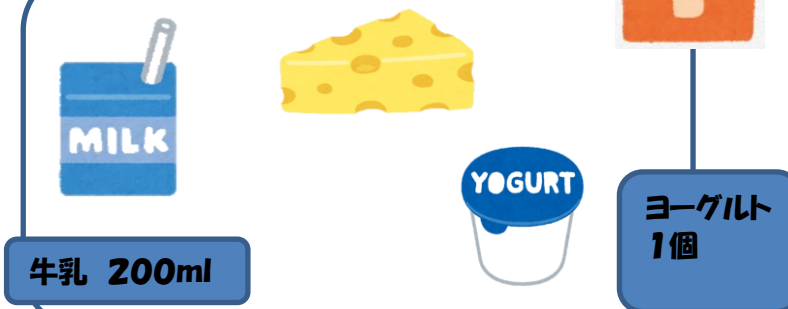
肉や魚、卵や豆製品などメイン
ディッシュとなるおかず

副菜

野菜やきのこ、海藻を
中心としたおかず

汁物

みそ汁やスープ
など



牛乳 200ml

ヨーグルト
1個

<たんぱく質を積極的に>

高齢期は、筋肉の材料となる「たんぱく質」が豊富な肉や魚を特に意識して食べましょう。

肉か魚

1日2品

卵か豆腐

1日1品

＊ 週1体操コラム ＊ ～週1元気アップ体操in保戸島～

新型コロナウイルスの影響で約1年間、休止していた保戸島地区の週1元気アップ体操が4月9日より再開しました！

1年2か月ぶりの再開で、参加者からは「ここに来ないとなかなか体を動かさないからこの機会があつて助かる」「やっぱり体を動かすとすっきりする」といった声が多く聞かれました。

体を動かすことで体力・筋力がアップするだけでなく、血流も良くなり脳にも刺激を与えることにも繋がります。

保戸島では、毎週金曜 10時～ 保戸島地区集会所で行っています。
是非、お気軽にお越しください！



栄養新聞

津久見市

（令和三年五月）
第四十号

お問い合わせ先（82-9533）