

フレイルってなに？

加齢に伴い心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態をフレイル（虚弱）といいます。



あてはまる項目はありませんか？

体重が半年で2～3 kg減った

食事を欠食することがある

疲れやすくなった

同じものばかり食べている

身体の活動量が減った

歯が弱って噛みにくくなった

握力が弱まった

飲み込みにくくなった

体調を崩しやすくなった

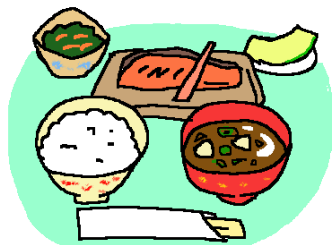
買い物、食事作りが億劫

胃腸の調子がよくない

食欲がわからない

やる気が起きない

※あてはまる項目が多いほど、フレイルの注意が必要です



栄養



運動



社会参加

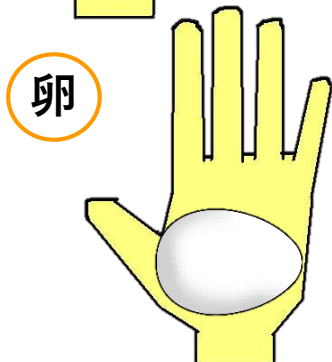
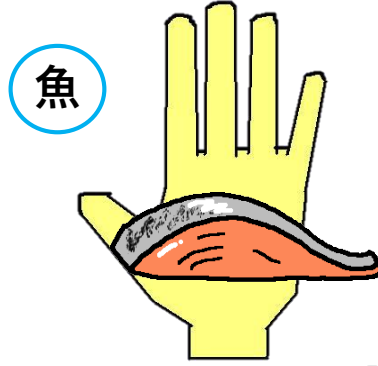
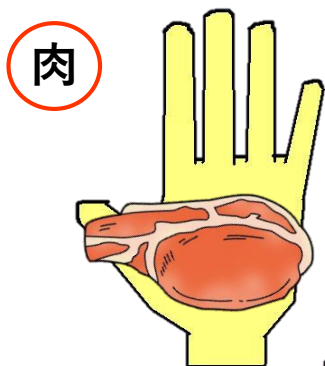
フレイルを防ぐ食生活のヒント

フレイルの予防には、いろいろな食材を食べて、いろいろな栄養素をとることが大切です。

毎日食べている食品群を☑してみよう。
1つ1点で、7点以上を目指しましょう！

<input type="checkbox"/> 肉類 	<input type="checkbox"/> 海藻 
<input type="checkbox"/> 魚介類 	<input type="checkbox"/> いも類 
<input type="checkbox"/> 卵 	<input type="checkbox"/> 油脂類 
<input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品 	<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜 
<input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 	<input type="checkbox"/> 果物 

高齢期を元気に過ごすために、たんぱく質の多い食品をとることが大切です。毎食、たんぱく質を含む食品を食べましょう。



1日のめやす

朝昼夕食+間食に分けて
食べましょう。

牛乳

