

すずらんカルテ vol.8

最近、『フレイル』という言葉をよく聞きますか？

フレイルとは…？

年をとっ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。

フレイル予防の3つのポイント

栄養

食事の改善

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

8月4日は「**栄養の日**」ということで、今回は栄養についてまとめました！



フレイル予防のための食事のとり方

Point 1

3食しっかりとりましょう

朝食



昼食



夕食



Point 2

1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



Point 3

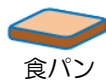
いろいろな食品を食べましょう

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。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

たんぱく質を含む食品(例)



食パン



ごはん



鮭



豚肉ロース



卵



豆腐



ちくわ



牛乳



プロセスチーズ



ヨーグルト

フレイル予防のための「もう一步」

噛みごたえのある食品を食べましょう

食べる力を維持するために根菜類などの固いものを食べましょう

家族や友人を共食をしましょう

楽しい食事の時間は食欲を増進させます



厚生労働省ホームページより抜粋