

# フレイル予防の食事のポイント

フレイル(虚弱)とは健康と要介護状態との中間の状態のこと。  
昨日まで健康で元気に活動していた人が、突然要介護状態になることはなく、徐々に進んでいくものです。「毎日の食事がおいしくものが食べられなくなった」「体重が以前より減ってきた」など思い当たるなら、フレイルかもしれません。早めに気付いて適切な取り組みを行うことが必要です。

## フレイル予防のための食事のとり方

1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう

朝食はパンとコーヒーだけ、昼食はうどんのみのような食事では1日に必要な栄養はとれません。特にたんぱく質のおかずを食べないと筋肉が衰えてしまいます。

## いろいろな食品を食べましょう

いろいろな食品を摂取することにより、必要な栄養素が摂取でき、筋力低下を防ぐことにつながります。魚・肉・卵・牛乳・大豆製品は筋たんぱく合成に関わるたんぱく質が摂取でき、野菜・果物は抗酸化ビタミンを豊富に含んでいます。これらの栄養素の複合効果によって筋肉量や身体機能低下を抑制することができます。

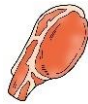
### 1. 魚介類



### 6. 緑黄色野菜



### 2. 肉類



### 7. 海藻類



### 3. 卵



### 8. いも類



### 4. 牛乳



### 9. 果物



### 5. 大豆・大豆製品



### 10. 油脂類



これらの食品を毎日食べていますか？1日7品目以上食べよう！