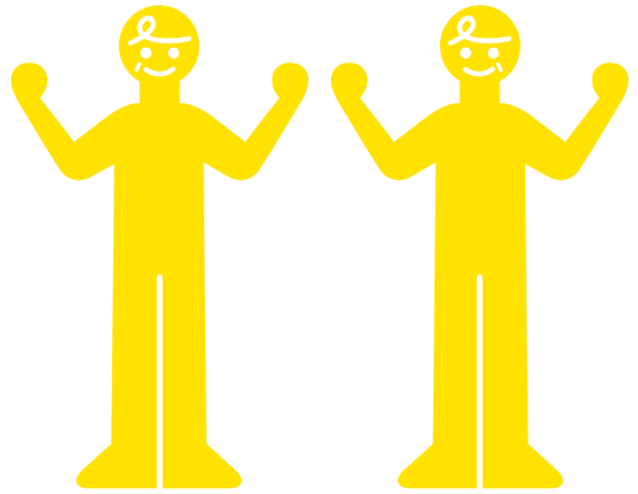
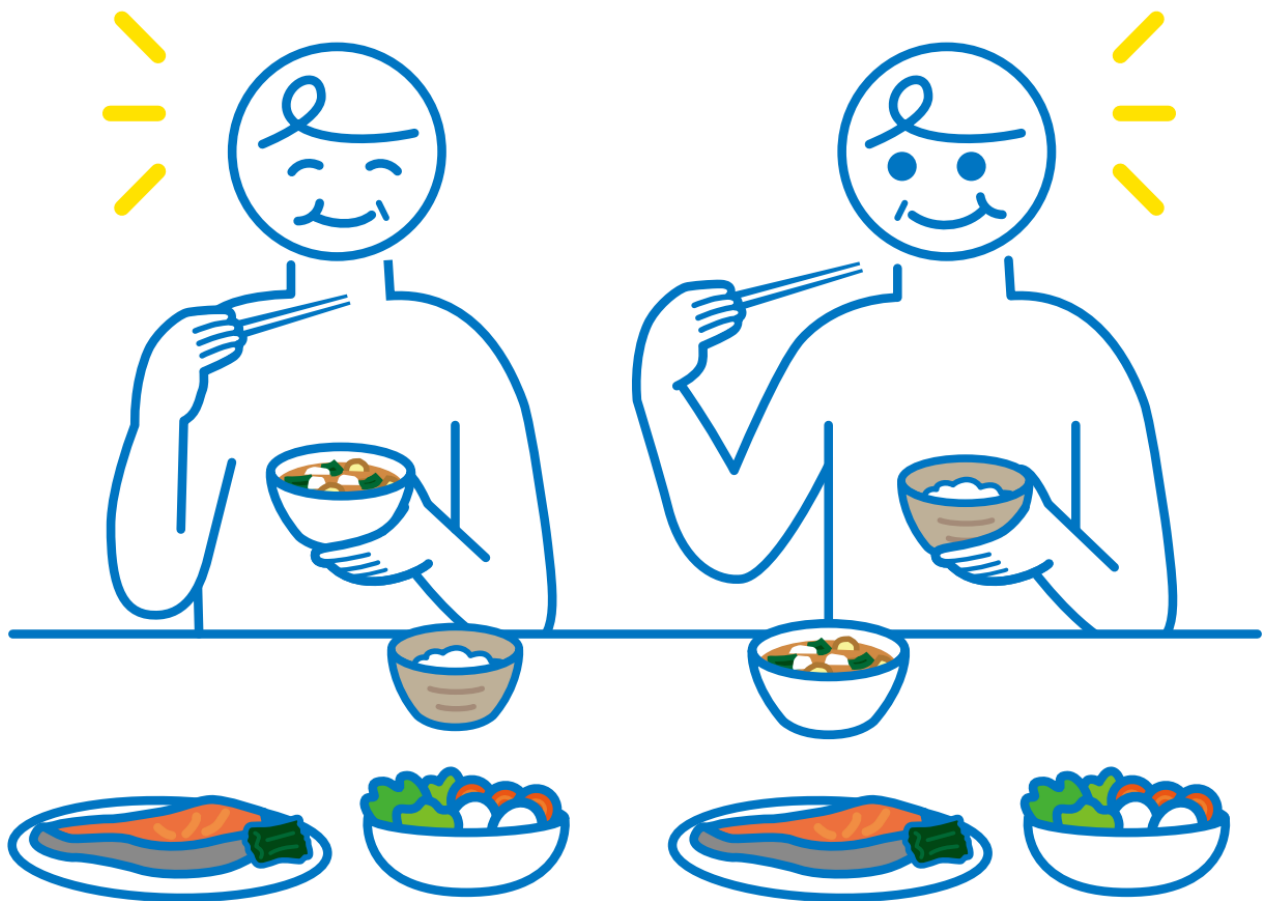


食べて
元気に

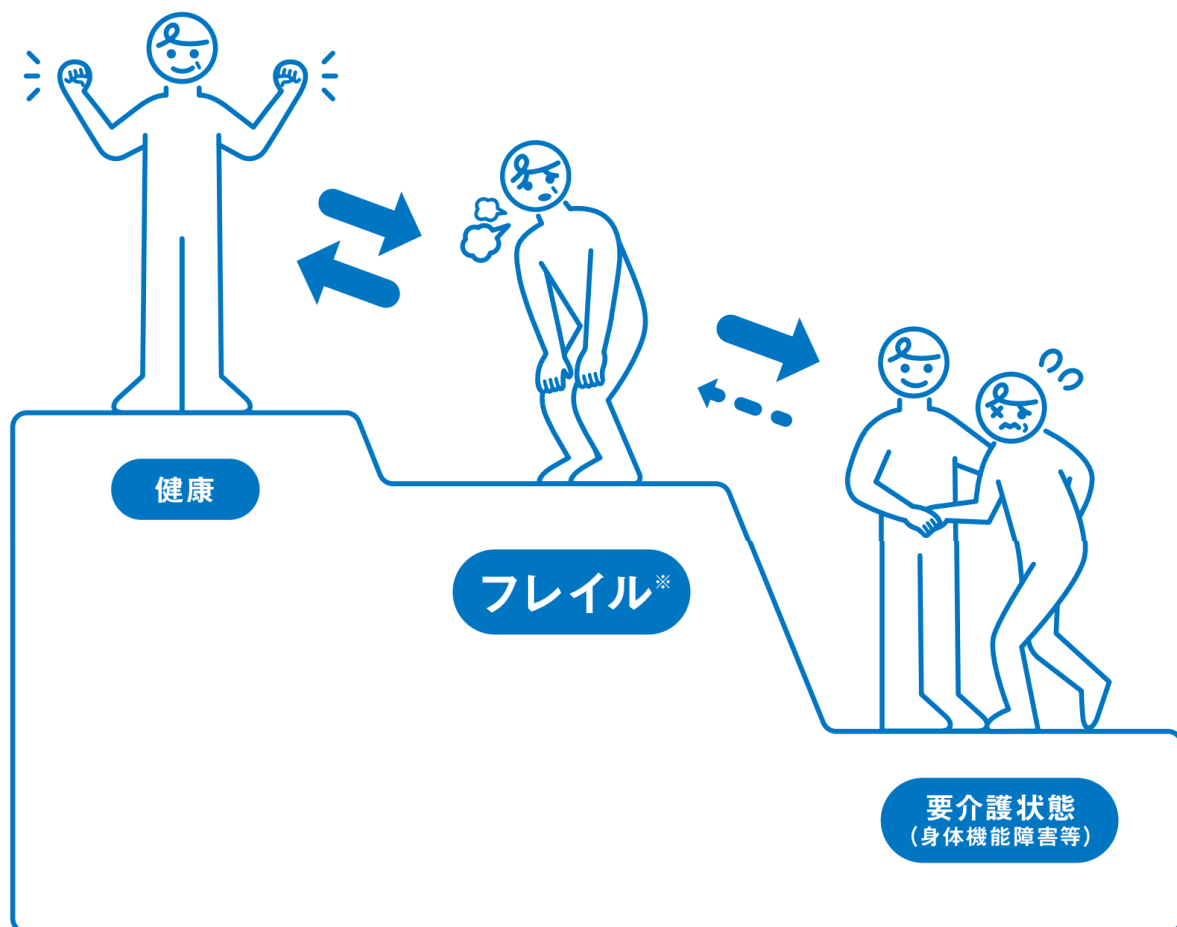


フレイル予防



もしかして フレイル？

フレイルをご存じですか？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。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。**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。



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

「フレイル診療ガイド2018年版」
(日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018)

こんな傾向は フレイルかも しれません

- ・ 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

フレイル予防の ための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

Point

1

3食しっかりとりましょう



Point

2

1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

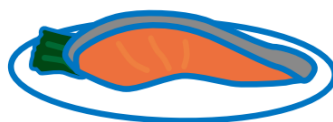
主食

(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て食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

食事のとり方のコツ



- ・料理が大変な場合は、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。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

自分の状態を 確認してみましょう

すべての回答が **左側**
の結果になるように、
定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の 健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いものの例:さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
運動・転倒	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸って いない やめた	吸って いる
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャル サポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と
結びついています。栄養、身体活動、
社会参加を見直すことで
活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。
バランスのとれた食事を
3食しっかりととりましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は食欲や心の健康
にも影響します。
今より10分多く
体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味などで外出することは
フレイル予防に有効です。
自分に合った活動を
見つけましょう。

