



今すぐできる

フレイル予防

フレイルとは

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のことをいいます。



✔こんなこと、ありませんか？

日本版CHS基準(J-CHS基準) 一部改変

体重減少

6か月で意図せず体重が2kg以上減った

筋力低下

新しいペットボトルのふたが開けにくくなった

疲労感

(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

歩行速度

横断歩道を青信号の間に渡りることが難しくなった

身体活動

ウォーキング等の軽い運動や体操を週1回もしていない

フレイルに早めに気づき、対策することにより、健康な状態に戻ることができます。

予防のポイント

1 体を動かす



2 いろいろ食べる



3 人とつながる



フレイル予防は毎日の食事から 食事で気をつけたい3つのポイント

ポイント1 いろいろな食品をまんべんなく食べる

体に必要な栄養素をまんべんなくとるためには、さまざまな種類の食品を食べる事が大切です。

合言葉は・・・「**さあにぎやか**にいただく」*+主食(ご飯やパン等)

さ かな 	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富
あ ぶら 	適度な油脂類は細胞などをつくるのに必要
に く 	良質なたんぱく質の代表 毎日積極的に！
ぎ ゆうにゆう 	良質なたんぱく質とカルシウムが豊富
や さい 	ビタミンや食物繊維が豊富 特に緑黄色野菜を！
か いそう 	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富
い も 	糖質でエネルギー補給 ビタミン、ミネラルも豊富
た まご 	良質なたんぱく質をいろいろな調理法でお手軽に！
だ いず 	たんぱく質の素になる必須アミノ酸や鉄分、カルシウムが豊富
く だもの 	ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

*東京都健康長寿医療センター健康長寿ガイドラインより
ロコモチャレンジ！推進協議会が考案

ポイント2 毎食たんぱく質をとる

筋肉は常に新しく作り替えられています。また、高齢になると筋肉の材料となる「たんぱく質」の吸収が落ちるため、毎食たんぱく質をとる必要があります。

1日に食べたい目安量(例)

これらを全部食べると1日に必要なたんぱく質がとれます。できるだけ3回の食事で均等に配分して食べましょう。

肉類	魚類	卵	豆腐	納豆	豆乳・牛乳
					
薄切り肉 2~3枚 (約80g)	切り身 1枚 (約70g)	1個 (約50g)	1/3丁 (約100g)	1パック (約50g)	コップ1杯 (約150ml)

豆腐の代わりに生揚げやがんもどき、牛乳の代わりにヨーグルトやチーズ等、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう。

いつもの食事にプラスたんぱく質



チーズトースト



コーヒーに牛乳を加えたカフェオレ



きつねうどん



ツナと卵のサラダ

ポイント3 1日3食バランスよく食べる

エネルギーやたんぱく質をとるためには、「1日3食」食べることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。






10食品群 チェックシート




日付を記入し、1日の中で1回でも食べたなら○をつけます。
1週間実施し食事の傾向を把握しましょう!目標は1日**7点以上**です。

食品群		記入例 3/1	/	/	/	/	/	/
さ	魚	○						
あ	油	○						
に	肉							
ぎ	牛乳	○						
や	野菜	○						
か	海藻							
い	いも							
た	卵	○						
だ	大豆	○						
く	果物							
合計点 (○の数)		6						

『やちよお口いきいき体操』で、おいしく食べるための「噛む力」「飲み込む力」を鍛えよう



詳しくは、
八千代市公式ホームページ
で紹介しています
二次元コード



○が少なかった食品を意識して取り入れましょう

