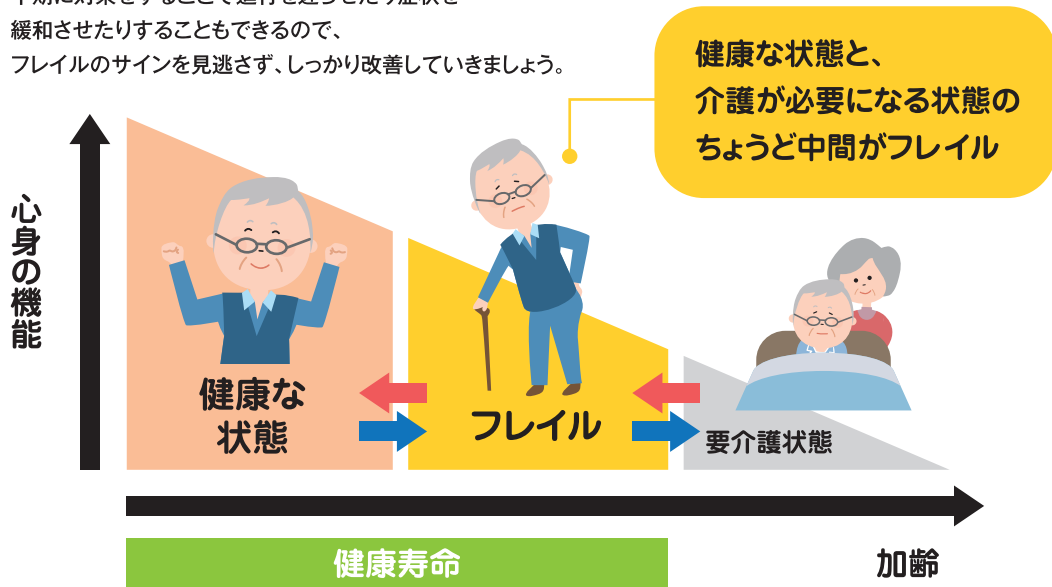




フレイルを予防して、健康寿命を延ばそう!

フレイルって?

加齢により、心や体が衰え、介護が必要になる手前の状態のことをいいます。
 フレイルには身体的なフレイル(力が出ない、動けない、食べられない)、
 精神的なフレイル(だるい、何もする気がおきない、生活の張り合いがない)、
 社会的なフレイル(人付き合いが少なくなった、
 一人での食事が多くなった、家から出なくなった)があります。
 早期に対策することで進行を遅らせたり症状を
 緩和させたりすることもできるので、
 フレイルのサインを見逃さず、しっかり改善していきましょう。



あなたは大丈夫? 簡単フレイルチェック

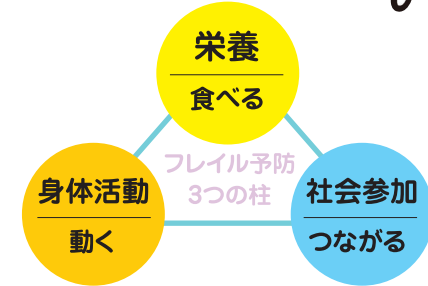
- 半年で2~3kg体重が減った
- 最近、疲れやすくなった
- 外出の頻度が減った、人と会うことが減った
- 筋力が弱くなった(例、ペットボトルのふたが開けづらくなった)
- 歩くのが遅くなった(例、横断歩道を青信号で渡りきれない)



食生活を見直してフレイル予防!

フレイルと食生活

フレイルには、主に運動機能の低下や
 社会とのつながりの希薄化などが挙げられますが、
 食生活も大きな要因となっています。
 年を重ねると食事が減ったり、
 食事の内容が偏ったりすることで、
 フレイルになりやすくなります。



食生活からフレイルを予防するための3つのポイント

① 主食・主菜・副菜を意識して、1日3食しっかり食べましょう!

食事は活力の源です。1日3度の規則正しい食事で、
 主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理など)、
 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理など)を
 そろえて食べるようにしましょう。
 一度にたくさん食べられない場合は、間食を上手にとって補っても構いません。



② たんぱく質を意識して摂りましょう!

フレイル予防の食事で大切なことは、
 低栄養による「痩せすぎ」を防ぐことです。
 特に筋肉のもととなる「たんぱく質」が不足しないようにしっかり摂取しましょう。
 加齢とともに動物性たんぱく質の吸収力は悪くなるため、
 効率よく摂れる「肉類」を1日1回食べるのがおすすめです。



③ 便利なものを活用しましょう!

栄養バランスを考えながら、
 毎日3食すべて手作りするの大変です。
 電子レンジで簡単に調理を試みたり、
 コンビニやスーパーで手軽にお弁当やお惣菜をプラスしてみたり、
 無理せず習慣化できる工夫をしてみるといいですね。

