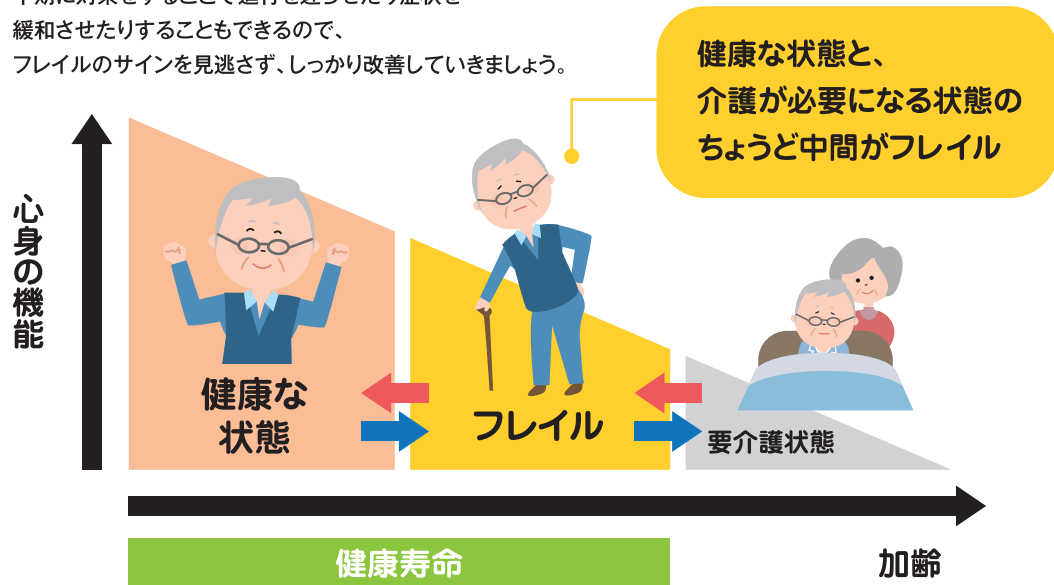




フレイルを予防して、健康寿命を延ばそう!

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。
 早期に対策を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

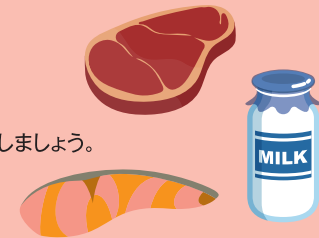
① 主食・主菜・副菜を意識して、1日3食しっかり食べましょう!

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してみたり、
 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。

