

## 最近、こんなことはありませんか？

- ✓ おいしい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



それ、  
フレイル  
かも？

フレイルとは、健康と要介護の中間の状態のことをいいます。  
フレイルを放置すると、要介護状態になってしまう可能性があります。早めに気づいて適切な行動を取れば、フレイルの進行を防ぎ健康な状態に戻ることもできます。では、フレイル予防の具体的な方法を一緒に見ていきましょう。

### フレイル予防のための食事のとり方

食事は、フレイル予防の3つの柱「食事(栄養)」「運動(身体活動)」「社会参加」のうちの1つです。

- いろいろな食品を食べましょう
- 3食(朝食・昼食・夕食)しっかりとりましょう
- 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

※特に筋肉の基となる、たんぱく質を含む食品(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)を積極的にとるように意識しましょう。



一例

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



ずっと元気で健康に暮らすために、今できることから始めてみませんか。また、もし周りに気になる人がいたら、ぜひ勤めてみてください。

今回紹介した内容以外にも、本市では市民を対象にフレイル予防事業を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ