

フレイル予防のための食生活

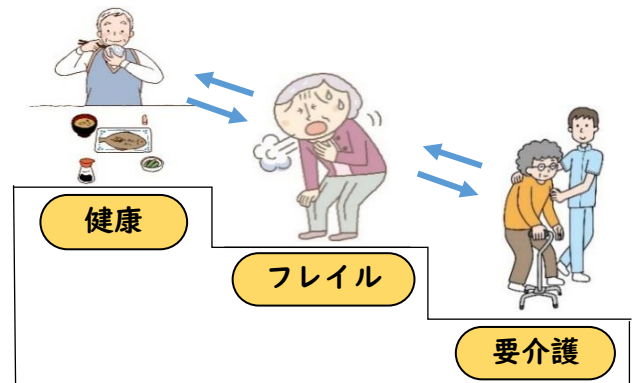
フレイル：加齢に伴い、**体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態**

- 健康から要介護へ移行する中間の段階。



- 早めに気づいて食事、生活改善など適切な取り組みを行うことが大切。

フレイルは進行を防ぎ、
健康に戻ることができる！



①栄養：体力維持のための食生活

- ◆基本の食事を整えよう

1日3食、主食・主菜・副菜が揃った食事を心がけましょう。

- ◆筋力アップのためにたんぱく質をしっかり食べよう

たんぱく質は、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず）に多く含まれています。主菜を毎食欠かさず食べましょう。



- ◆間食をうまく利用しよう

間食は、不足分の栄養を補うチャンスです。間食を上手に利用して栄養をとりましょう。

例) おにぎりや卵入りのロールパン、ヨーグルトやチーズの乳製品、果物など

②身体活動：体力維持のための運動をしよう

- ◆「今より10分多く」を意識しよう

続かない目標を立てても意味がありません。無理な運動がストレスにならないように、普段の生活の中でできることを探してみましょう。

例) 外へ出たついでに10分多くウォーキングを試みる。寝ながらストレッチを試みる。



③社会参加：積極的に社会参加しよう

- ◆趣味やボランティアなど自分に合った活動を見つけよう

例) 趣味を見つけて楽しむ。

集まりに参加する（コロナの世の中なのでなかなか親戚や友人に会うことが難しい場合は、電話などで近況をお話することもおすすめです！）

