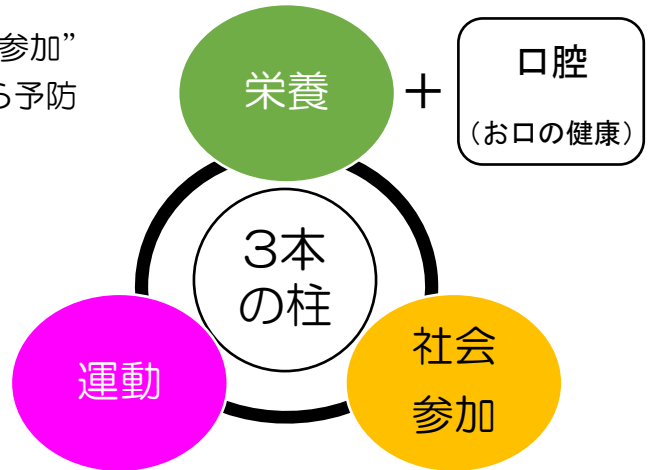


栄養（食生活）から、フレイル予防

フレイルの予防には、“栄養・運動・社会参加”が重要な柱となります。栄養（食生活）から予防のためにできることを確認してみましょう！



< フレイル予防の3本の柱 >

栄養における3つのポイント

ポイント1 3食しっかりととりましょう



ポイント2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

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



主菜（たんぱく質食品）のとり方

< 1日に必要なたんぱく質食品の目安 >



⇒筋肉を維持するために必要なたんぱく質量は、片手にのるくらいの量のたんぱく質食品を 毎日5種類くらいが目安となります。

いろいろな食品を食べましょう

1 つの食品だけでは必要な栄養素を十分摂ることができません。多様な食品を組み合わせて食べることで、まんべんなく摂取することができます。



バランスよく食べられているかチェック！

さ



あ



に



ぎ



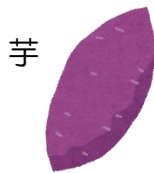
や



か



い



た



だ



く



⇒朝食、昼食、夕食のなかで上記10品目を組み合わせて食べることで、フレイル予防に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

『さあ にぎやかにいただく』: 10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモ チャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉



骨も元気に！（カルシウム・ビタミンD・ビタミンK）



フレイルの予防のためには筋肉だけでなく、骨も元気に保つことが大切です。バランスよく食べて、必要な栄養素が不足しないようにしましょう。

<骨の健康に関わる栄養素と多く含む食品>

- ・カルシウム 牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品
- ・ビタミンD 魚類、きのこ類 ※日光に当たることで人の体内でも合成される。
- ・ビタミンK 納豆、緑黄色野菜

参考 ・パンフレット「食べて元気にフレイル予防」（厚生労働省）
 ・東京都介護予防・フレイル予防ポータル（東京都福祉保健局）
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kaigo/flailty_yobo/
 ・高齢者の食事と栄養、口腔ケア（公益財団法人 長寿科学振興財団）