



いつまでも ✨ ぴんぴんきらり ✨ と健康に過ごそう

# 目指せ!アクティブシニア!

## ～食事編～

### 「フレイル」を知っていますか?

加齢とともに、身体的にも精神的にも虚弱になり、人との交流も減っていく状態をフレイルといいます。フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間地点で、そのまま放置してしまうと、日常生活に支障が出たり、要介護状態になる可能性があります。早めに気付いて対処すれば、フレイルの進行を防いで健康な状態に戻ることができます。フレイルを予防して、アクティブシニアを目指しましょう!



### こんなことはありませんか?

- ☐ おいしく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 など



©川越市 2010

こんな傾向があったら **要注意** !

今日から、日常生活の中でフレイル予防に取り組みましょう!

### フレイル予防のための3つの柱

## 栄 養

- 1日3食「まんべんなく」食べましょう
- 特に「たんぱく質」をとりましょう
- お口の健康に気を配りましょう

「食べること」はフレイル  
予防の中でも特に大切!  
裏面では栄養面での  
ポイントを紹介します。

## 身体活動

- 意識して身体を動かしましょう  
(ウォーキング・ストレッチなど)



## 社会参加

- 自分に合った社会参加を  
(趣味、就労、ボランティアなど)
- 家族や友人、近所の方との  
関わりを大切にしましょう

## おいしく食べてフレイル予防！

食事は活力の源です。おいしく食事を楽しみ、いつまでも健康でいきいきと過ごせるよう、食事  
で大切な3つのポイントをご紹介します。

### <ポイント1> 1日3食、「まんべんなく」食べましょう

- ・1日3食、しっかり食べましょう。
- ・主食、主菜、副菜の揃ったバランスの良い食事を目指しましょう。
- ・「たくさん」より「まんべんなく」、いろいろな食材を食べましょう。

#### 副菜

(野菜・海藻・きのこ・いもなど)  
主に体の調子を整えます



#### 主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)  
主に血や筋肉・骨を作ります

#### 主食

(ご飯・パン・麺など)  
主にエネルギーのもとになります



#### その他

「牛乳・乳製品」「果物」も、1日  
1回を目安に毎日食べましょう

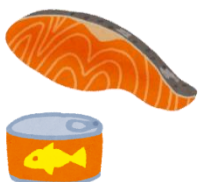


### <ポイント2> 特に「たんぱく質」をしっかりとりましょう

たんぱく質不足は、筋肉量の減少につながり、転倒やケガの危険性が高まります。  
下記のような食材を意識して取り入れましょう。



肉



魚



卵



大豆製品



牛乳・乳製品



※「野菜サラダにツナやゆで卵を追加」「コーヒーに牛乳を入れてカフェオレに」など、  
工夫してたんぱく質を多く含む食材を取り入れましょう。

※手軽に食べられる魚や肉の缶詰、納豆、チーズ、ヨーグルトなどを用意しておく便利です。

### <ポイント3> お口の健康に気を配りましょう



- ・気になる症状はそのままにせず歯科医師に相談を  
「歯の本数が減った」「硬いものが噛みづらい」などの症状はありませんか？
- ・歯科健診を受けましょう  
気になる症状がなくても、年に1回は歯科健診を受けましょう