

家にいてばかりで、  
からだの調子が悪く感じませんか？

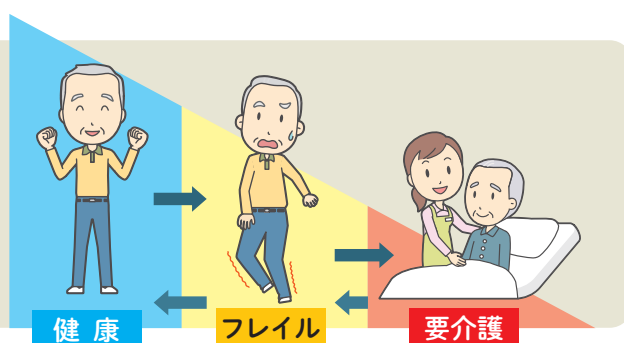
# しっかり食べて

それがあなたの健康維持につながります

## フレイル予防

### そもそもフレイルって？

- 病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。
- しかし、フレイルに早めに気づいて適切な対策をとれば、元の状態に戻ることもできます。



### フレイル予防 3大柱!!

#### ① 栄養をとること

6カ月間で体重が2～3kg減っていませんか。低栄養状態かもしれません。低栄養状態が続くと筋肉量が低下し、介護が必要な状態になってしまいます。

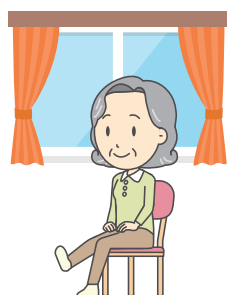
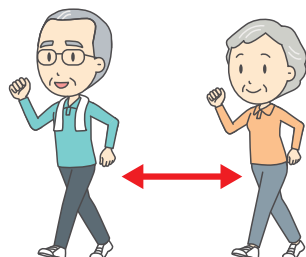
食事の量が減って  
ないですか？

低栄養予防のポイントは裏面へ

まずは5分から

#### ② 運動すること

密をさけて、  
外出しましょう

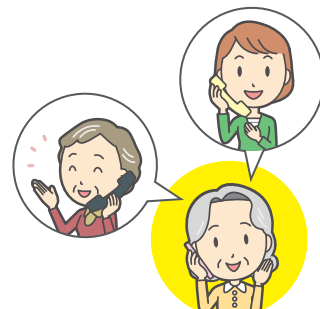


家の中でも体を  
動かしましょう

まずは小さな活動から

#### ③ 社会参加

3密をさけて、  
マスクをして  
人と交流をしましょう！



友人や家族とメールや  
電話で話しましょう

# 低栄養予防のポイント

## 基本の食事

### 副菜

(野菜・きのこ・いも類のおかず)を  
**毎食1品**

### 主食

(ごはん・パン・麺類)を  
**毎食1品**

牛乳・乳製品・  
果物も  
**毎日欠かさず**

### 主菜

(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を  
**毎食1品**

## 1 主食・主菜をしっかり取る

→ 毎食、たんぱく質を多く含む食品  
(肉・魚・卵・大豆製品)を食べましょう

## 2 食欲を増やすための工夫を

→ 日中は体を動かすなど活動的に過ごしましょう

## 3 定期的な体重測定を忘れずに

→ 低栄養の早期発見に! 体重が減ってきたら **危険信号**



## いろいろな食材を使って、栄養バランスアップ!

- <書き方> ● 1日の中で食べた食品に○、食べていない食品に×をつけましょう。  
● 1日ごとに○の数を数えて、合計数を書きましょう。

**7点以上で  
合格点!!**

日数	日付	肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも類	果物	油を使った料理	合計
1	/											
2	/											
3	/											
4	/											
5	/											
6	/											
7	/											

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



食でつながろう! 笑顔と健康

