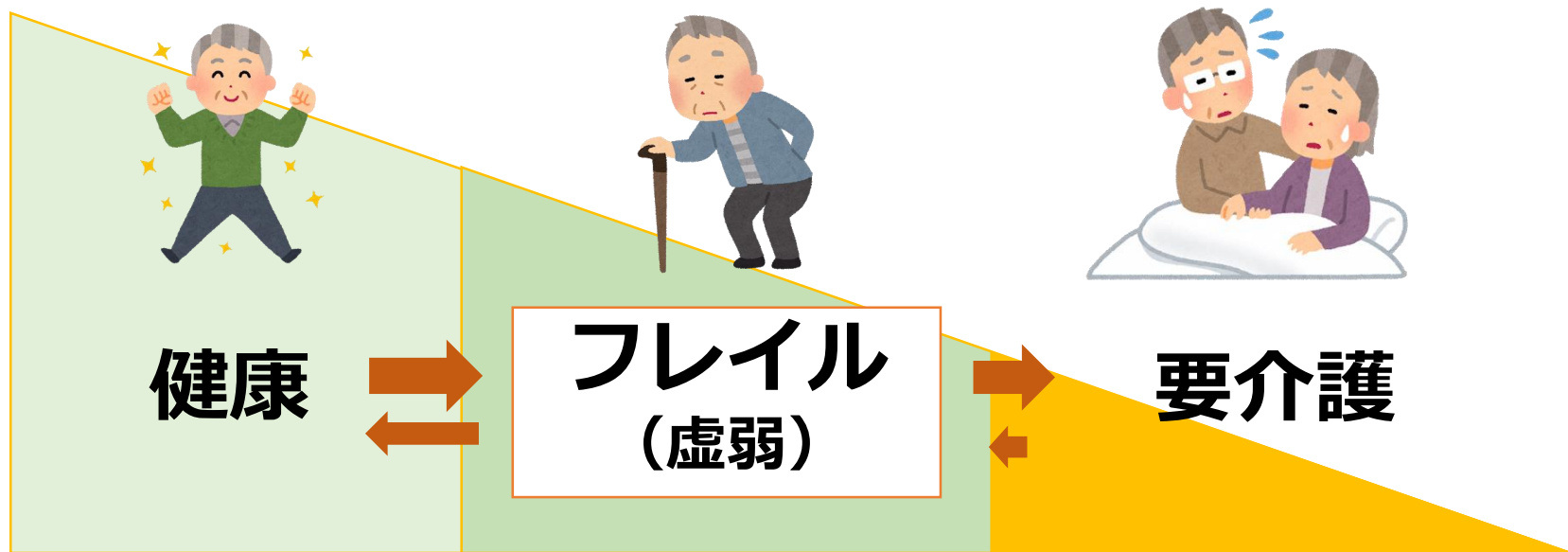
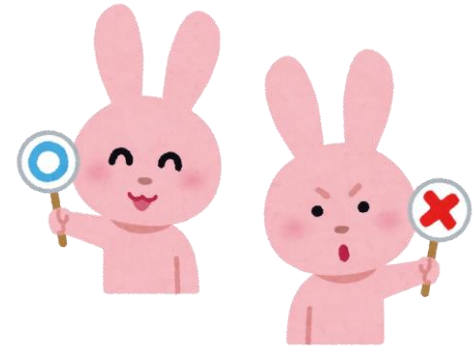


「フレイル（虚弱）」とは、  
徐々に心身が弱り、要介護に近づくこと  
です。65歳を過ぎて、病気でもないのに  
やせてきたら、メタボ予防から**フレイル  
予防**が大切になってきます。



みなさんで  
やってみましょう！



**フレイル予防のポイント**を知ろう!!

# 栄養とお口のクイズ

# フレイルを予防するため、高齢期の食事で気をつけることは？

好きな物を  
たくさん  
食べる

バランスを  
考えて  
適量食べる

# フレイルを予防するため、高齢期の食事で気をつけることは？



好きな物を  
たくさん  
食べる

バランスを  
考えて  
適量食べる

基本は! **主食** + **主菜** + **副菜** 毎食組み合わせせて食べましょう!

### 野菜のおかず

ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれるメニューです。

### ごはん・パン

#### 麺類・いも類など

エネルギー源になるメニューです。

糖質を気にして主食を減らしていませんか? 大切なエネルギー源です。必要な量はしっかり食べましょう。

副菜  
1~2品

主菜  
1品

主食

汁物



肉類・魚介類・卵  
大豆製品のおかず

身体を構成するたんぱく質が多く含まれるメニューです。

筋肉や体力をつくるもとになります。運動効果が発揮されるためには、不足しないように毎食加えるようにしましょう。

味噌汁・スープなど

野菜をたっぷり入れれば副菜のなかまに。また、具沢山にすれば塩分が控えられますね!

水分もしっかり  
とりましょう



**適量を食えることも大切です。  
1回の食事にとりたいお肉や  
魚の量はどのくらいでしょうか。**

**片手 1 杯**

**片手半分**

**適量を食えることも大切です。  
1回の食事にとりたいお肉や  
魚の量はどのくらいでしょうか。**



**片手 1 杯**

**片手半分**

**フレイル予防の早期発見には、  
体重測定が欠かせない。**



**ウソ**

**ホント**



フレイル予防の早期発見には、  
体重測定が欠かせない。



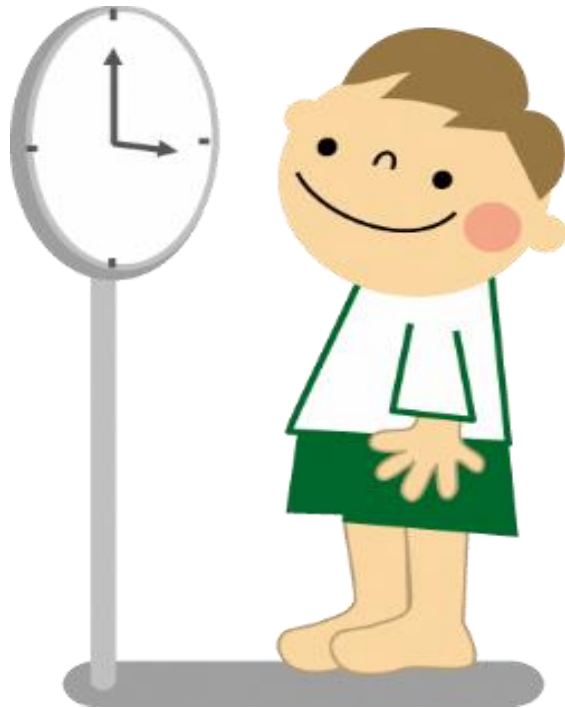
ウソ

ホント



フレイルの早期発見

# 体重測定



**体重**は、  
栄養状態を反映するため、  
最も重要な指標です。  
定期的に測る習慣を  
つけましょう。

# フレイル対策は、**3本の矢**で！

**栄養**

いろいろ食べて、  
**やせ**と**栄養不足**を  
防ごう！

**運動**

筋力＋歩行力で、  
**生活体力**を  
キープしよう！

**社会  
参加**

**外出・交流・活動**で、  
人やまちとつながろう！

# 健康長寿の“鍵”は・・・



食  
べて

噛  
んで

動  
いて

笑  
って