

# 食べて！元気に！

## フレイル予防！！

### “フレイル”とは？

年をとるにつれて、筋力や活力が低下し、心身が弱っていく状態。そのまま放っておくと介護が必要になる可能性があります。身体や心が弱くなること、社会的つながりが弱くなることが第一サインです。

食事が美味しくない、食べられない



疲れやすい



痩せてきた

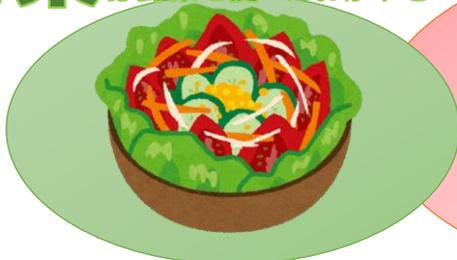


⇒こんな傾向は、フレイルかもしれません。

### 毎日の食事で予防できます！

#### 副菜

は野菜を使ったおかずを



#### 主菜

は体を作るものになる

タンパク質が豊富なものを。  
肉、魚、卵、大豆製品



#### 主食

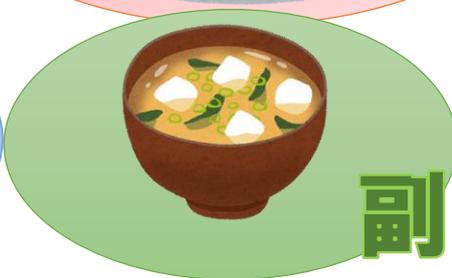
は一食に一品つけましょう

ご飯、パン、麺類



#### 副菜

(具沢山の汁物)



#### フレイル予防の食事ワザ！

- ・調理が面倒な日も、乳製品や缶詰・冷凍食品を使ってたんぱく質をとりましょう。
- ・噛みごたえのあるものを選びましょう。
- ・外食は、おかずの種類が多い定食を選びましょう。