

食べて元気にフレイル予防!

フレイルは、低栄養と深い関わりがあります。体に必要な栄養が足りないと、筋力が落ちると同時に基礎代謝・エネルギー消費量・食欲なども連動して下降し、虚弱な体(=フレイル)に陥ってしまいます。

そうならないためにも、栄養のある食事をしっかりととりましょう。



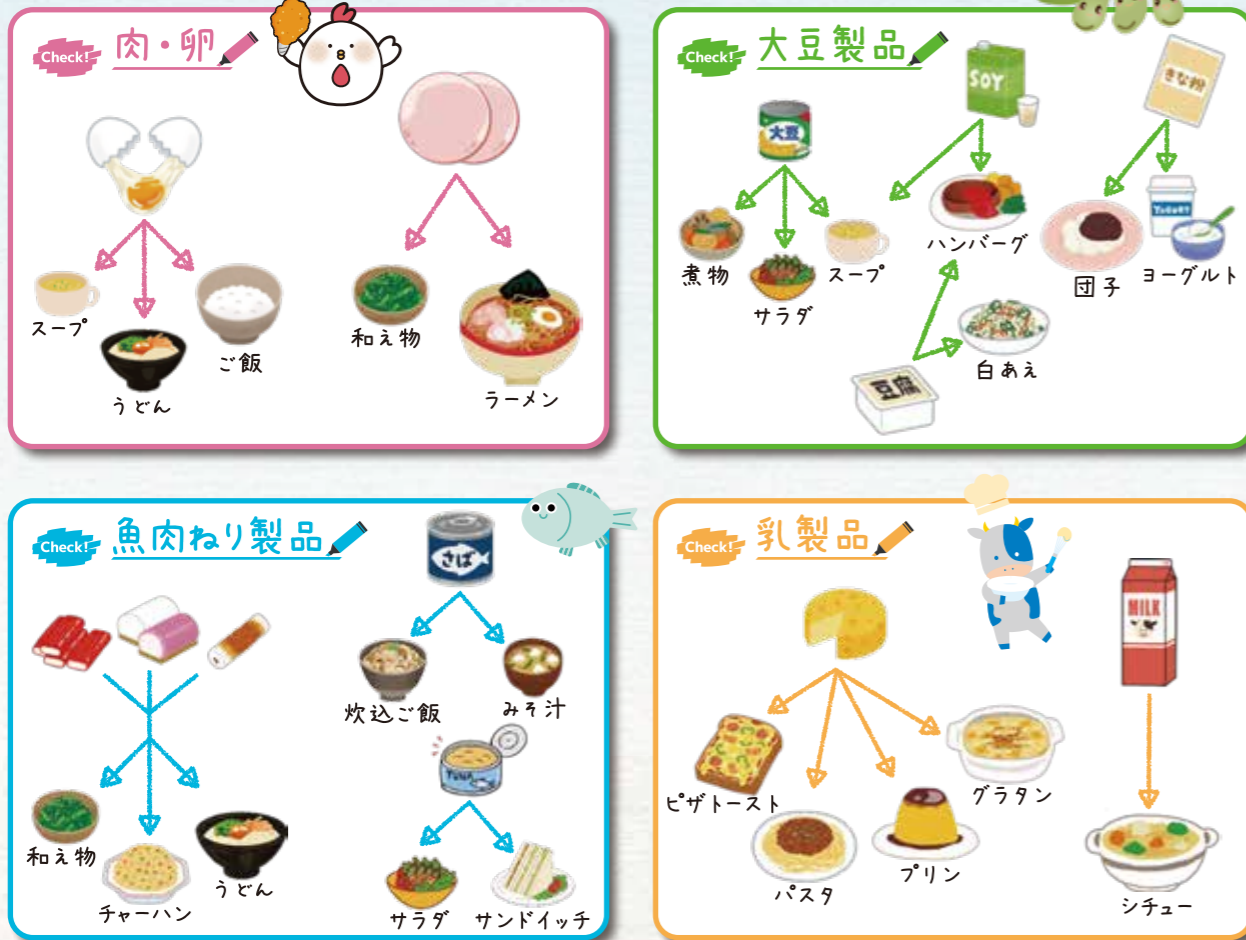
フレイルを予防する食事のポイント

ポイント1 1日3食 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく



ポイント3 おすすめ食品で簡単たんぱく質を増やそう

食事の準備に負担を感じる時は便利なものを上手に活用しましょう



少量で高エネルギー、高たんぱく質
 便利食材!いつものおかずやごはん
 にいり掛けるだけでOK



ポイント2 たんぱく質を積極的にとるようにしましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。



1日に必要なたんぱく質量の食品の目安

例: 65歳以上・女性・体重・53kg・身体活動レベルふつうの場合 ※ () はたんぱく質量



体格や活動量がこれ以上高い場合また、男性ではたんぱく質量をさらに多くとる必要があります