

フレイル予防3ヶ条

1. 体重減少に注意
2. しっかりかめる お口をつくる
3. 1日3回、3つのお皿をそろえて食べる

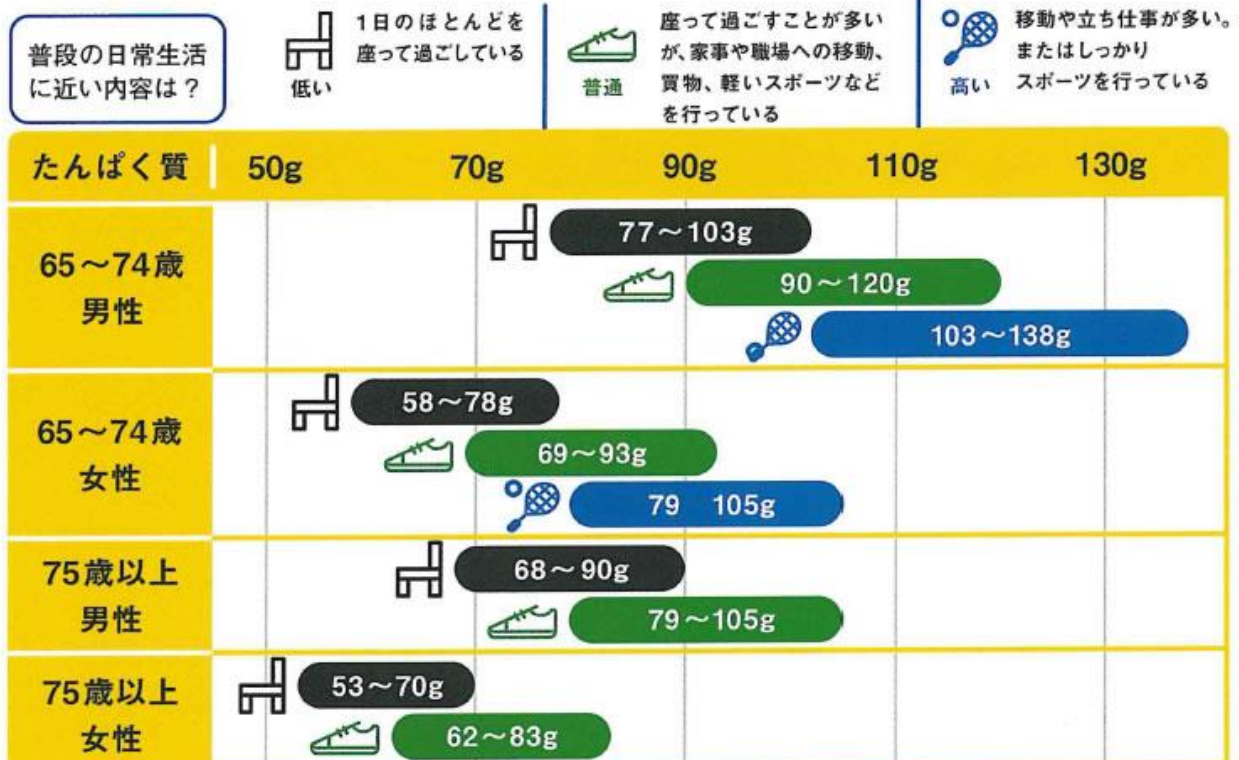


1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、体に必要なエネルギー、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が十分に摂れます。

そうすることで、筋肉や内臓に蓄えられているたんぱく質を減らすことなく、維持することができるため、筋力の低下を防ぎ、転倒・骨折しにくくなります。フレイルを予防して元気でいきいき、自分らしい理想の毎日を過ごしましょう。

フレイル予防に重要な栄養素

フレイル予防・改善のため、特に重要な栄養素がたんぱく質です。毎日の食事で十分なたんぱく質がとれていますか？年齢や活動量に応じた目標量をチェックしてみましょう。



※目標量は参照体位を基に求めた参考値であり、参照体位の数値は以下のとおりです
 男性：65～74歳(身長165.2cm、体重65.0kg)、75歳以上(身長160.8cm、体重59.6kg)
 女性：65～74歳(身長152.0cm、体重52.1kg)、75歳以上(身長148.0cm、体重48.8kg)

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

引用：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」リーフレット

より詳しくたんぱく質の目標量を知りたい方、食事のことでお困り事がある方は、兵庫県栄養士会栄養ケア・ステーションにご相談ください。(電話 078-251-5311)