

# フレイル予防で健康長寿

フレイルとは年を重ね、体や心の働きが低下して、要介護状態に近づくことを言います。

放置をすると、健康や生活機能を損なう恐れがあります。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態を防ぐことにつながり、健康寿命を延ばします。



健康長寿を実現するために欠かせないフレイル予防の3本柱は、「栄養」、「運動」、「社会参加」です。普段から低栄養やたんぱく質不足に注意し、適度な運動で体力を保ち、さらに、外出などで日常生活の活動を高めることを心がけましょう。



## フレイルを防ぐための食事の工夫

フレイル予防には、毎日さまざまな食材を食べて、まんべんなく栄養素をとることが大切です。1日3食きちんと食べましょう。また、やせや栄養不足は、体重減少や筋力の衰えにつながります。毎食、たんぱく質を含む食品も食べましょう。

### 1日3食きちんと食べる

朝食・昼食・夕食をしっかりと食べましょう。1食の中に主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスのよい食事がとれます。



(野菜・きのこ類・いも類のおかず)を **毎食1品**

(牛乳・乳製品・果物)も **毎日欠かさず**

(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を **毎食1品**

副菜

(ごはん・パン・麺類)を **毎食1品**

主食

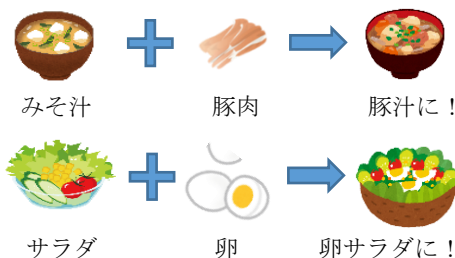
主菜

### たんぱく質をしっかり取る

たんぱく質は、筋肉を強くし、病気やけがに対する抵抗力を高めてくれる健康維持に必要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品に豊富に含まれています。



### ●たんぱく質をとるための一工夫



高齢者にやさしい簡単レシピはこちら

フレイル 西多摩保健所

検索



【問合せ先】東京都西多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養担当 電話 0428-22-6141