

料理は苦手

作るのが大変



主菜

サラダチキン



冷凍から揚げ



サバ缶・ツナ缶

焼き鳥



副菜

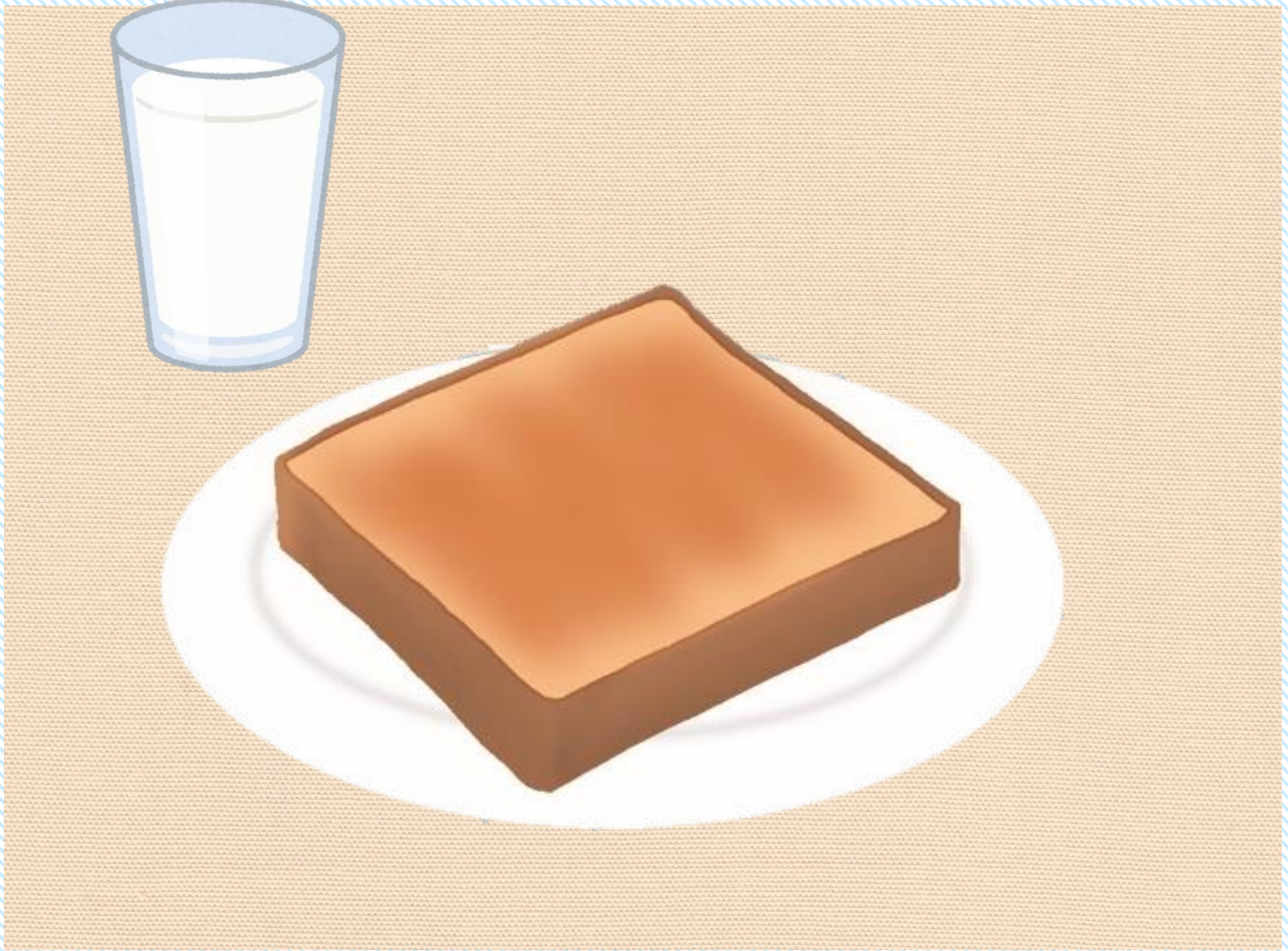


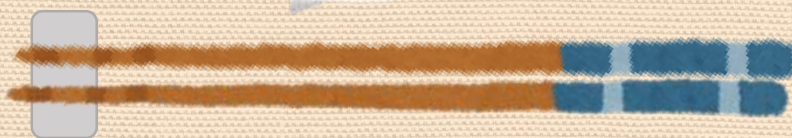
カット野菜

レトルト食品



市販のそうざい



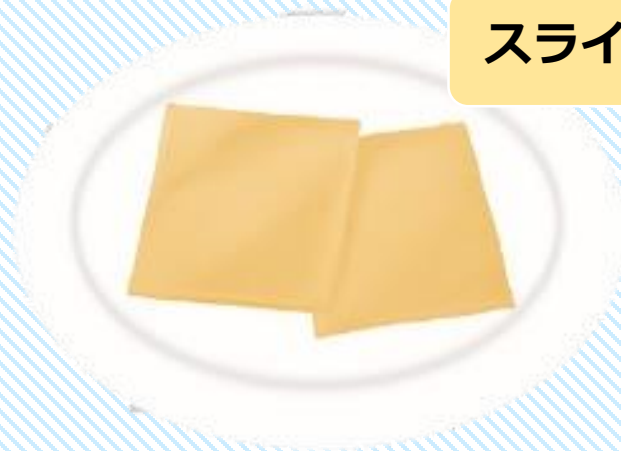


トッピングにおすすめの食品

ハム



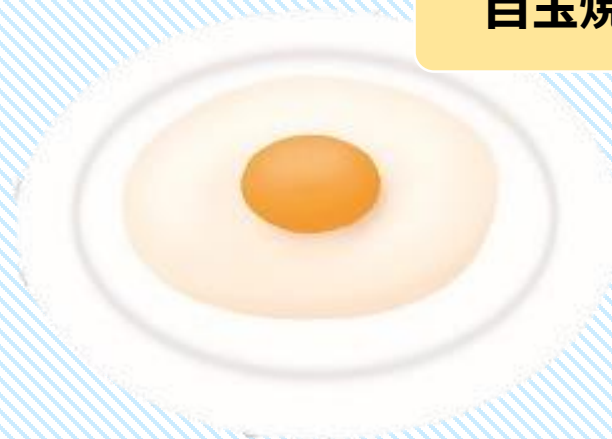
スライスチーズ



ツナ缶



目玉焼き



付け足すのにおすすめの食品

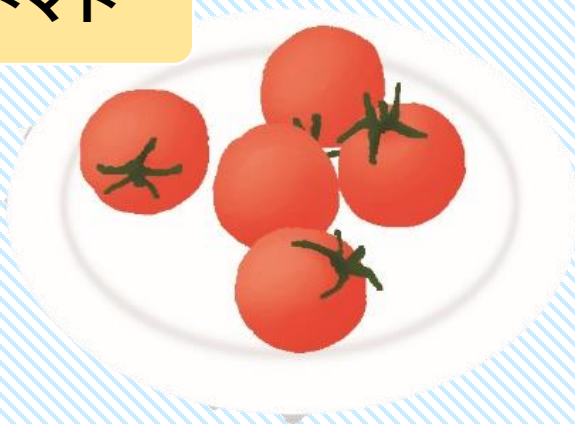
カップスープ



キウイフルーツ
などの果物



ミニトマト



ヨーグルト







お好きなものを入れて
具たくさんに！



北多摩南都式
フレイル対策

元気をつくる お食事ガイド

認知経験の少ない施設スタッフ向け 食事入門

これってフレイル?

- 疲れやすい
- 歩く速度や握力が低下
- 体を動かす機会が減少
- 体重減少

フレイルとは? 高齢によって筋力や運動が低下している状態です。寝たきりや要介護の中間状態で、要介護になるリスクは高いですが、適切なケアによって通常の状態に戻ることも可能だと考えられています。

Q1 シニア世代の食事は、朝食でいいのかな？

Q2 最近やせてきたけど、メタボじゃないからいいのかな？

Q3 食事が食べられないなら、健康食品・サプリメントをとればいいのかな？

フレイルにならないための食事のポイントをご紹介します！

「ばくたん」です。たんぱく質を毎食ばくたん食べよう。

東京都多摩府中保健所

多摩府中保健所 フレイル 検索



※ 持病がある方はかかりつけ医へご相談ください