

# 食事でフレイルを予防しましょう

年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会参加など）が低下した状態をフレイルといい、進行すると要介護状態に陥ってしまいます。そのため、フレイルの予防が重要です。

フレイル予防の柱の1つは「栄養」です。体に必要なエネルギーや、たんぱく質などの栄養素が不足しないよう、以下の表を参考に色々な食品を食べましょう。

## 【主食と特に意識したい10の食品グループ】

1週間を目安にあまりとっていないグループや食品があれば、次の週にぜひとり入れましょう

<p><b>主食</b> 炭水化物(糖質)の主な摂取源 エネルギーになる</p>	<p>ご飯・粥、パン、めん類 シリアル、小麦粉(たこ焼きなど)、餅 など</p>	
--	--	---



<p><b>主菜</b> たんぱく質 の主な摂取源  筋肉や血液など体をつくるために必要  毎食どれか1つは 必ず食べましょう</p>	<p>肉類</p> <p>牛、豚、鶏、ひき肉、ハム、ソーセージ ベーコン、缶詰 など</p> 
	<p>魚介類</p> <p>魚、エビ、イカ、タコ、貝、干物、缶詰 練り製品（はんぺん、ちくわなど）</p> 
	<p>卵</p> <p>鶏卵、うずらの卵</p> 
	<p>大豆 大豆製品</p> <p>大豆、枝豆、納豆、豆腐、油揚げ おから、きな粉、豆乳 など</p> 
	<p>牛乳 乳製品</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク など</p> 
<p><b>副菜</b> ビタミン、ミネラル の主な摂取源  体の調子を整える ために必要</p>	<p>緑黄色野菜</p> <p>人参、ほうれん草、小松菜、トマト、ブロッコリー ピーマン、オクラ、にら、かぼちゃ など</p> 
	<p>海藻</p> <p>わかめ、ひじき、もずく、のり、青のり こんぶ、寒天 など</p> 
	<p>果物</p> <p>バナナ、りんご、キウイ、もも、かんきつ類 パイナップル、ブルーベリー など</p> 
<p>エネルギーになる</p>	<p>いも類</p> <p>じゃがいも、さつまいも、里いも、山いも など</p> 
	<p>油脂類</p> <p>油、バター、油を使った料理・調味料 マヨネーズ、ゴマドレッシング など</p> 

ここには示していませんが、淡色野菜やきのこ、豆類なども食べましょう

水分は、毎日欠かさずこまめにとりましょう



※主治医や担当管理栄養士の指導を受けている方は、その内容を優先してください

# 【食事内容チェックシート】

食事でフレイルを予防しましょう

食べたグループに○をつけてみましょう（量は問いません）

	月 日				月 日				月 日				月 日				月 日				月 日							
	朝	昼	夕	間食	朝	昼	夕	間食																				
主食																												
+																												
肉類																												
魚介類																												
卵																												
大豆 大豆製品																												
牛乳 乳製品																												
緑黄色 野菜																												
海藻																												
果物																												
いも類																												
油脂類																												
備考※																												

※淡色野菜やきのこ、おやつなど、主食や10のグループに該当しない食品のチェックは備考欄をご活用ください。