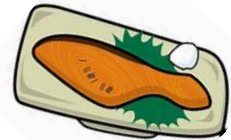


牛島地域包括支援センター からの お知らせ



No 2006

～フレイルとは～

フレイル（虚弱）とは加齢に伴って心と体が弱くなってきた状態をいいます。フレイルへの移行は要介護状態への一方通行ではなく、可逆性（回復）があるといわれており、フレイル予防は重要です。

★ フレイル予防の3つの柱 ★

1. 運動 ～ しっかり動く
2. 栄養 ～ しっかり食べる
3. 社会参加 ～ 外出や交流を楽しむ



今回はフレイル予防として、**高齢期の食事のポイント**についてご紹介します。

～栄養改善～ *食事の制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



1. 食事は主食、主菜、副菜を3食バランスよく。

主食
(ご飯、パン、麺)
ご飯なら1日3杯

主菜
(肉、魚、大豆製品)
1日に3皿

副菜
(野菜、きのこ類、海藻類等)
1日に5皿



2. 卵などの良質のたんぱく質を欠かさずに。

筋肉を構成する筋たんぱく質は、合成と分解を繰り返しています。食事からのたんぱく質が不足すれば筋たんぱく質の分解が進み、筋肉量が減少。食事からのたんぱく質を十分に摂取していれば筋たんぱく質の合成が行われます。

食事でのたんぱく質摂取はフレイル予防に効果的です。

たんぱく質の1食あたりの目安量(どれか1つ)

- ・魚の切り身 (1切れ)
- ・薄切り肉 (3枚/60~70g)
- ・卵 (1個)
- ・豆腐 1/3丁



3. 牛乳、乳製品でカルシウム、ビタミンDを補給。

丈夫な骨への材料や筋肉の合成を促します。

牛乳だったら1日1本分 (200ml)



しっかり食べてフレイル予防をしていきましょう！！



牛島地域包括支援センター南寿園

秋田市牛島東三丁目9-1 ☎838-0304

協力：特別養護老人ホーム南寿園 管理栄養士