



## 食べて元気にフレイル予防 合言葉は『さあにぎやかにいただく』



痩せてきたら要注意！  
「メタボ予防」から「フレイル予防」へ

メタボ対策が重視された中年期と異なり、高齢期では低栄養に注意が必要になってきます。65歳を過ぎて病気でもないのに痩せてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替え時かもしれません。ギアチェンジの時期には個人差がありますが、65歳を過ぎたら自分の食生活を見直してみましょう。

フレイルとは？

加齢にともない、心身の活力が低下した状態のことをいいます。



壮年期・中年期



過栄養／メタボ予防

高齢期



低栄養／フレイル予防

ギアチェンジ

こんな傾向はありませんか？

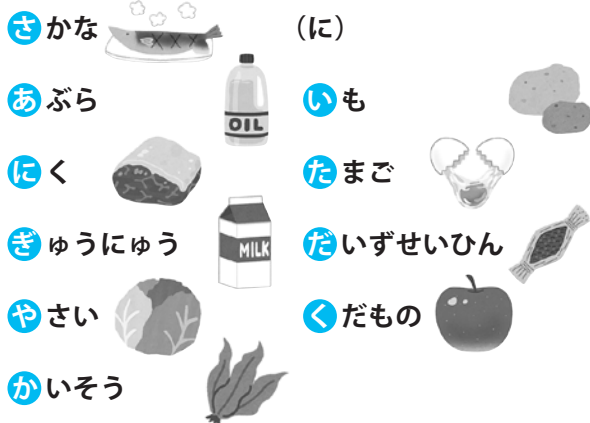
- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前より減ってきた

## フレイル予防のための食事のポイント！

### ① いろいろな食品を食べる

『さあにぎやかにいただく』とは、毎日食べたい10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。体の機能を維持するためには、多様な食品から栄養素を補う必要があります。1日7品目以上を目標に、まんべんなくいろいろな食品を食べるようにしましょう。

合言葉は『さあにぎやかにいただく』



### ② 1日3食きちんと食べる

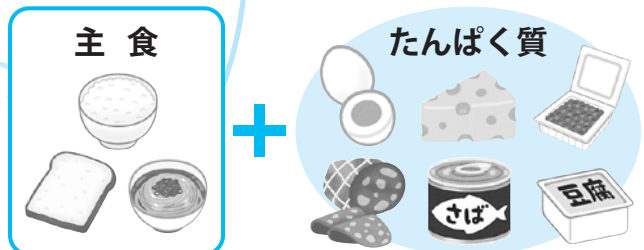
「お腹が空かないから」「面倒だから」という理由で食事を抜いてしまうと、エネルギーやたんぱく質など、体に必要な栄養素が不足してしまいます。

「朝食」・「昼食」・「夕食」

+ 上手な間食(乳製品・果物など)

### ③ たんぱく質をしっかり食べる

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を、毎食食べるようにしましょう。ご飯にのせる、パンに挟む、トッピングするなど、1品プラスすると、手軽にたんぱく質を増やすことができます。



※持病があり、食事療法を行っている場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550