

フレイル予防のための食事のとり方

1 3食しっかり食べましょう



2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう



3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を多く含む食品を摂ることが大切です。

たんぱく質をとるためのひと工夫

・コーヒータイムには豆乳を
プラスして豆乳ラテで

・ヨーグルトなど、間食でも
たんぱく質が多いものを
選んでみましょう。

・お弁当や外食は、おかずの種類が多い
定食メニューを選んで、いろいろな食品
からたんぱく質をとみましょう。

・缶詰や冷凍食品など、

「あと1品」に便利なものは常備を

(例) 湯葉や黒豆の甘煮などの豆製品

焼き麩、温泉卵、スキムミルク、きな
粉、粉チーズなど

