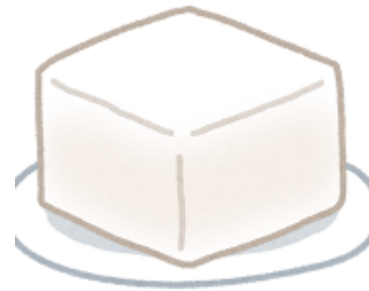


おいしく食べて、ずっと元気！

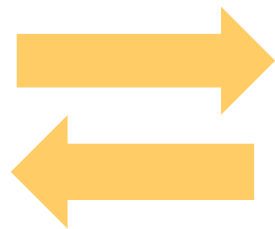
『栄養で防ぐフレイル』



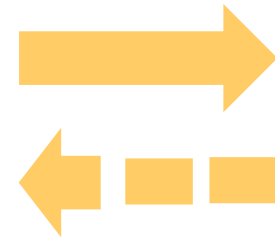
フレイル(身体と心の衰え)



健康

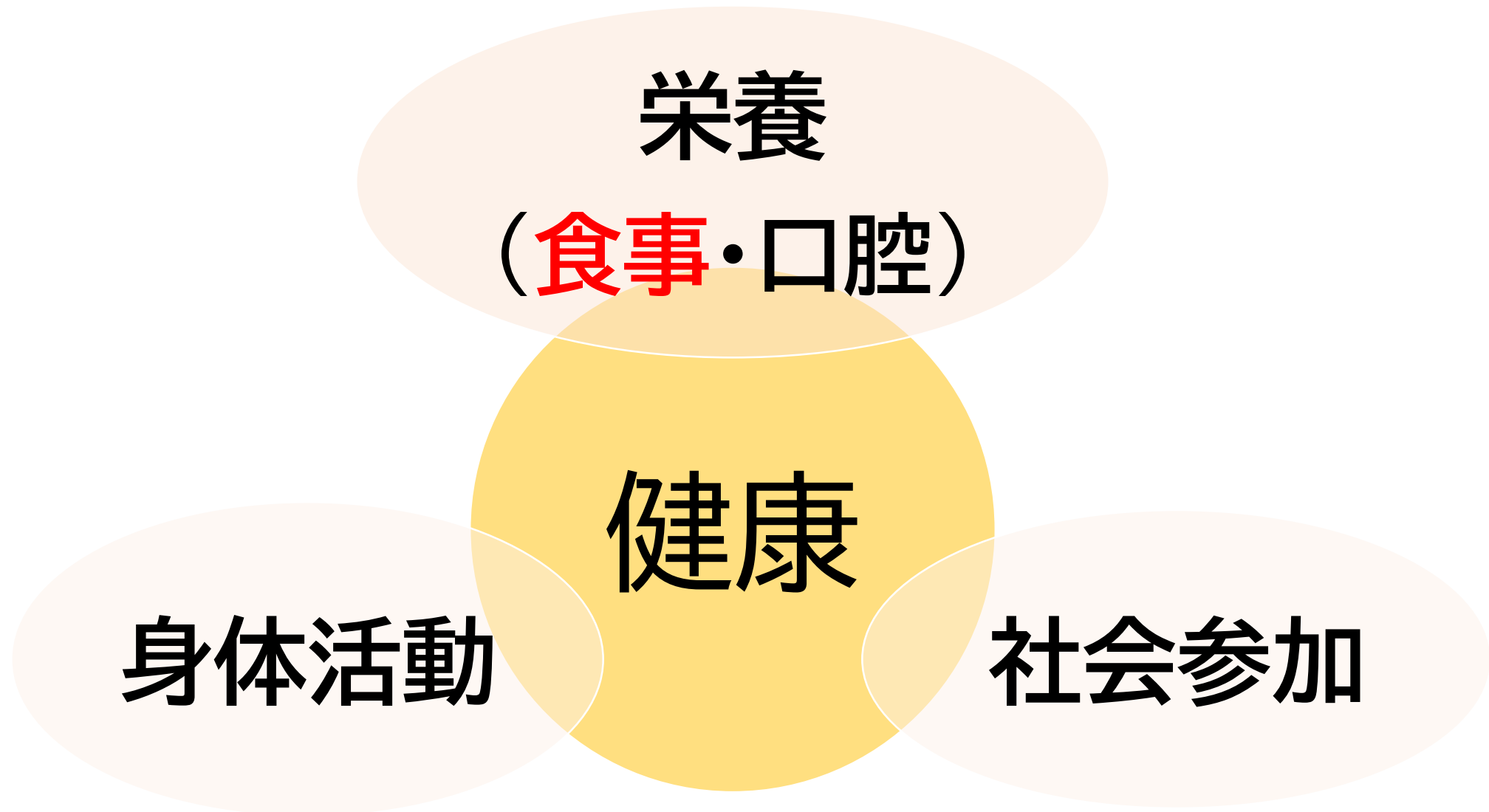


フレイル



要介護

フレイル予防の3本柱



フレイル予防へ乗り換え

フレイル予防

栄養をしっかり取る！

メタボ予防

食べ過ぎない！！

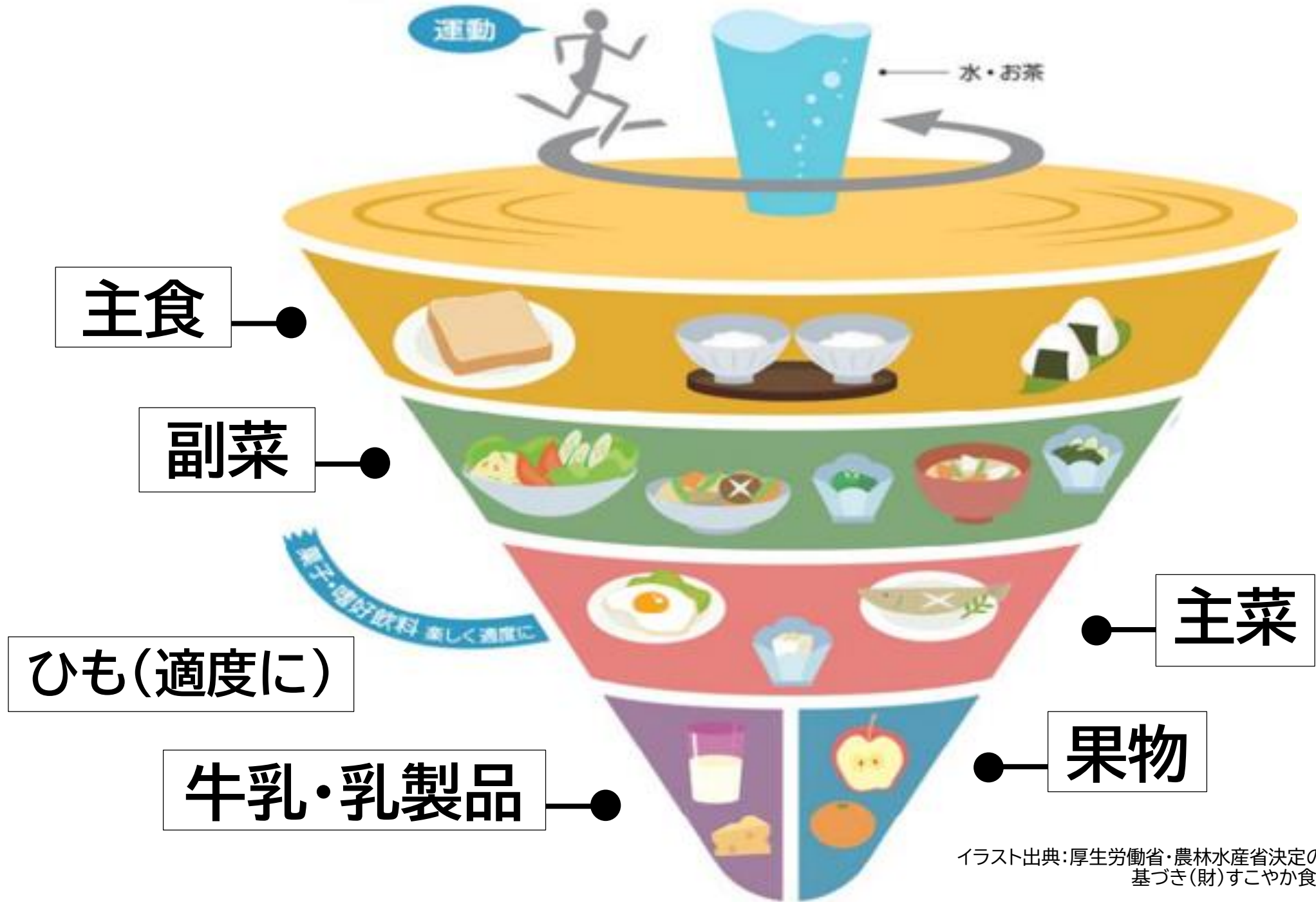
今日のポイント！

食事を抜かない！

(1日3回 朝・昼・夕飯食べる)

栄養にする力が落ちてくる…
3回に分けて栄養を吸収しましょう





主食

副菜

ひも(適度に)

牛乳・乳製品

主菜

果物

イラスト出典:厚生労働省・農林水産省決定の「食事バランスガイド」に基づき(財)すこやか食生活協会が作成したもの



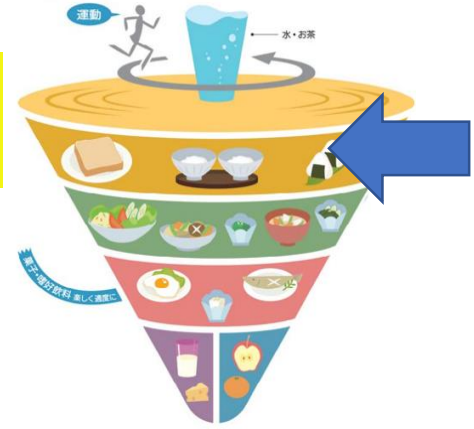
バランスの良い例



バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

主食

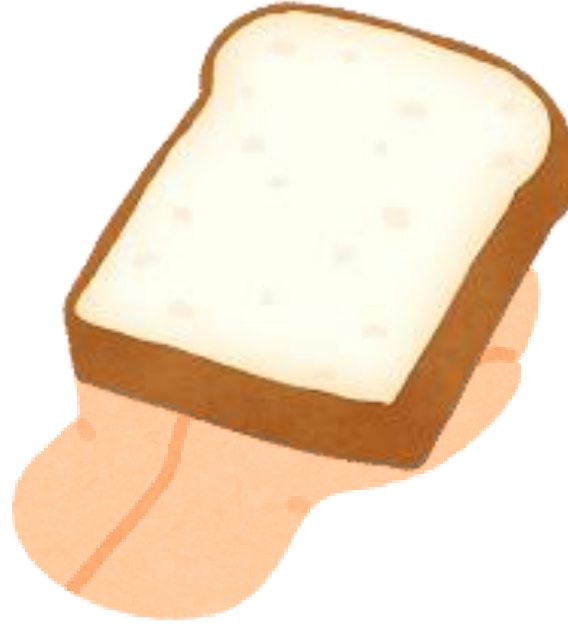
量はどれくらい取ればいいのか？



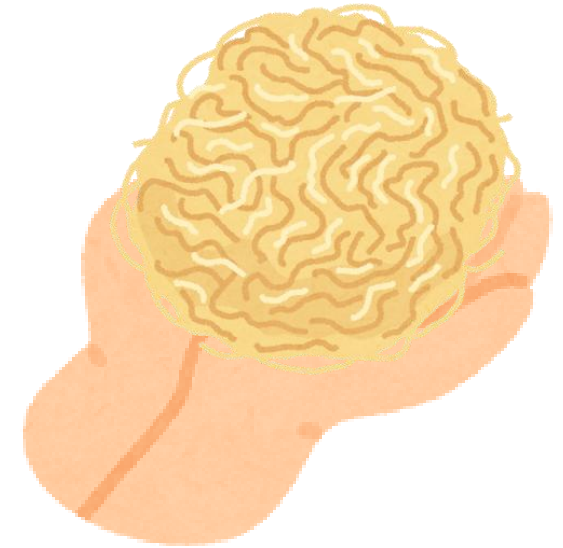
①主食(炭水化物) 1食分×3回



ごはん100~150g



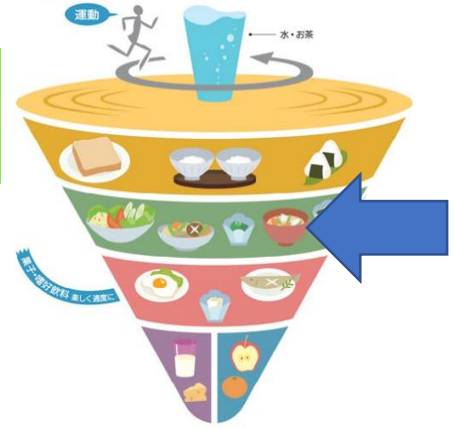
食パン1枚



麺1玉

副菜

量はどれくらいとればいいの？



③副菜(野菜・いも・豆類・きのこ・海藻)

1食分×3回



生野菜 両手1杯

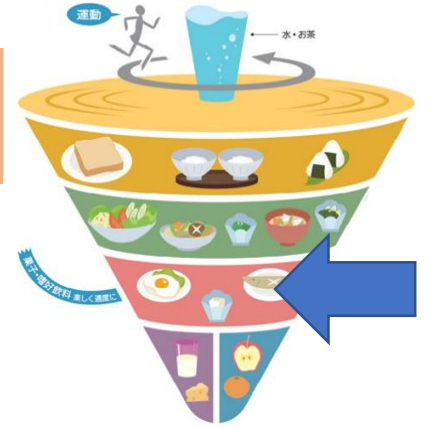


加熱した野菜 片手1杯

かぼちゃの
煮つけだと
3~4切れ

主菜

量はどれくらいとればいいの？



②主菜(たんぱく質) 1食分×3回



薄切り肉2~3枚
(60g)



鮭切り身1切れ
(60g)



納豆1パック



卵1個



豆腐100g~

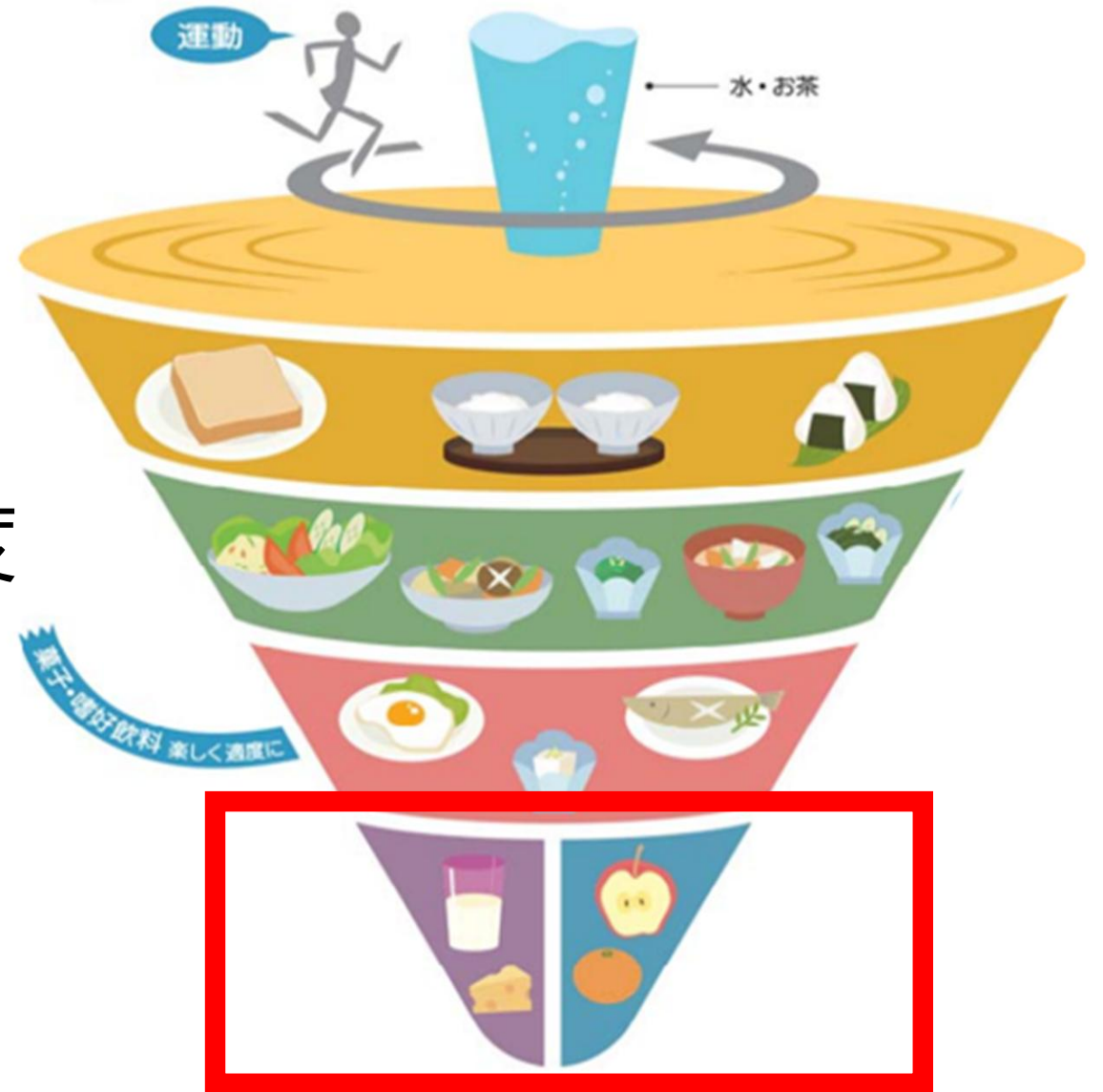
1日の必要量

牛乳・乳製品

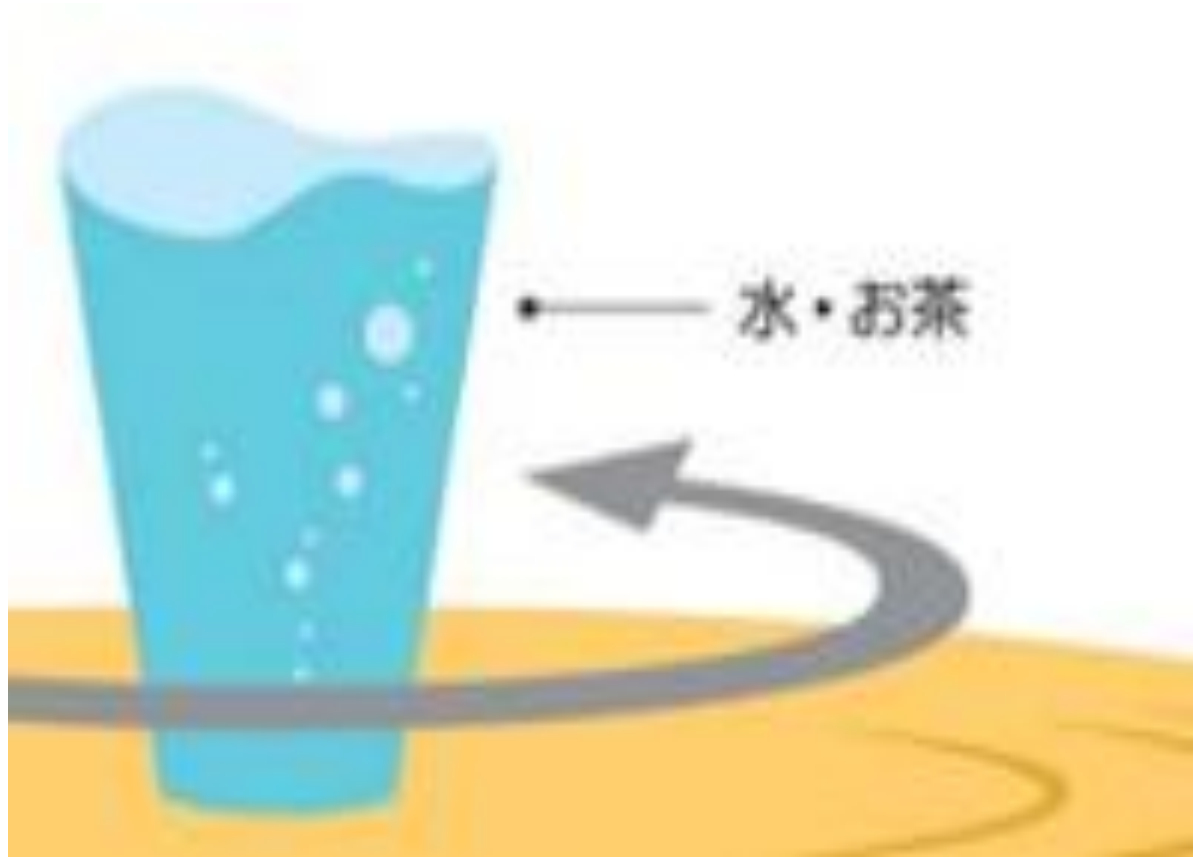
例:牛乳なら1杯(200ml)程度

果物

例:みかんなら2個程度



コマの軸は「水分」



食事や水分補給で
十分量が必要

1日の食事に含まれる水は…

※お茶や食後のコーヒーは
含みません

正解:1L

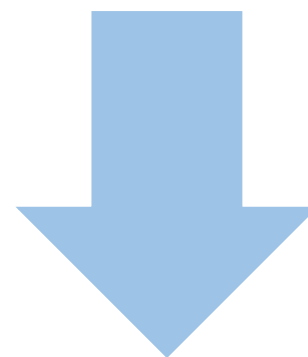
※食事量で変動します



運動



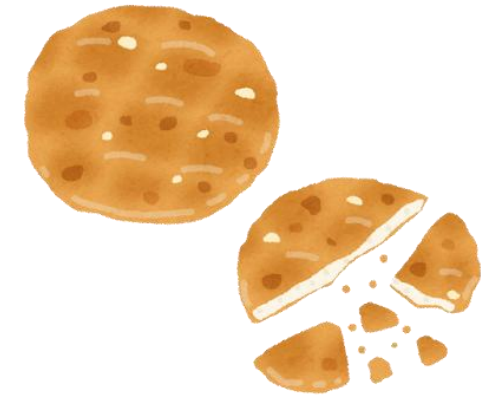
運動する = コマが回転する



コマが安定する

ひも(菓子・嗜好飲料)

お菓子、甘いジュース
お酒など



楽しく適度にとりましょう

毎日続けてフレイル予防

体重測定



お口のケア



お口の筋トレ



* 体重減少が続いたり、お口のトラブルがあれば「内科」や「歯科」を受診しましょう