



食べて元気に

フレイル予防

めざせ！健康寿命日本一！

奈良
養生訓

vol. 138



「栄養（食事の改善）」が予防のポイント！

心身の活力（筋力や認知機能など）の低下や、社会とのつながりが弱くなった状態を「フレイル」といいます。要介護状態となるリスクが高いため、早めに気付いて予防することが大切です。

当てはまる人は
フレイルかもしれません

- ✓ 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になった
- ✓ 体重が以前よりも減ってきた



フレイル予防のための食事のとり方

- ① 3食しっかりととりましょう
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう

特に、「たんぱく質」を含む食品を
しっかりとることを意識しましょう！



肉・魚・卵・大豆製品

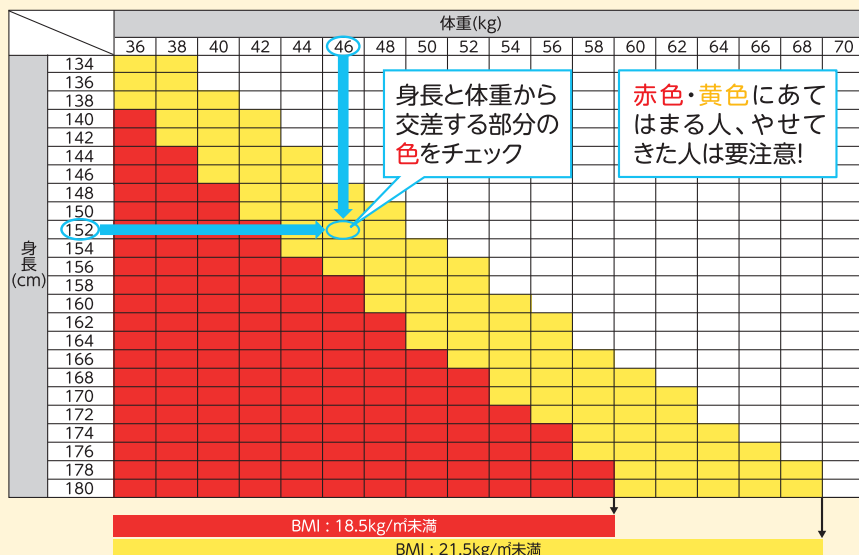
ポイント！！

- 市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用しましょう！
- 市販の弁当は主食・主菜・副菜のそろったものを選びましょう！



あなたは大丈夫？体重減少に要注意

体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。身長と体重から、1カ月に1回を目安に下の表で確認しましょう。



※BMIは身長と体重から算出する数値

※フレイル予防のため65歳以上の目標とするBMIの範囲は21.5～24.9kg/m²とされています。

ほかにもこんなことが
フレイル予防になります。

身体活動

(ウォーキング・ストレッチなど)

筋肉の発達、食欲、心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

(趣味・ボランティア・就労など)

趣味やボランティアなどで外出を心掛けましょう。



参考：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

奈良県健康推進課 ☎0742-27-8662 FAX 0742-22-5510