

フレイルを予防するための食事のポイント

フレイルとは加齢に伴って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態で、「健康な状態」と「要介護状態」の間の段階です。

1日3食規則正しく食べよう

活動するためのエネルギーを確保するために、また生活リズムを整えるうえでも大切です。

できるだけいろいろな食品を食べよう

いろいろな食品を食べることで、栄養のバランスが整います。さまざまな季節の食材を使って食事を楽しみましょう。

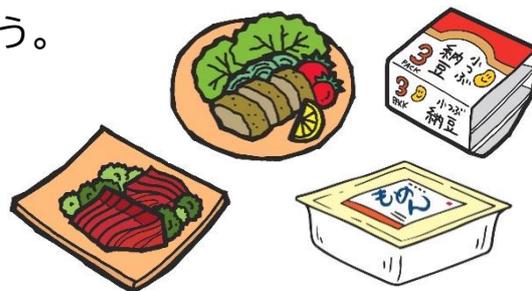


お口のケアをしよう

お口の中が健康であれば、食事を楽しむことができます。丁寧な歯磨きや歯科健診を受けるなどお口の健康も意識しましょう。

たんぱく質を多く含む食品を積極的に食べよう

筋肉を保つためには、たんぱく質をしっかりとること。毎食、肉・魚・卵・大豆製品のうちどれかを必ず食べるようにしましょう。



また間食などで乳製品を毎日取るようにしましょう。



水分をこまめにとろう

のどが渇く前にこまめに水分を取りましょう。お茶、お水がお勧めです（水分制限の指示を受けている方は注意）。

