

フレイルを予防しましょう

フレイルとは、年齢を重ね心身の機能が低下することで、様々な健康障害に陥りやすい状態のことです。フレイルの段階であれば食生活等の改善により健康な状態に戻ることは可能ですが、何も対策をしないと要介護状態となり健康な状態に戻ることが困難になります。つまり、健康で長生きをするためにはフレイルの予防・改善がとても重要です。

フレイルの予防・改善には、①栄養・②身体活動（ウォーキングやストレッチ等）・③社会参加（趣味やボランティア等）の3つのポイントを見直すことが重要です。今回は、特に栄養に注目してポイントをご説明します。



★フレイルを予防する食事の基本★

① 3食欠かさずとりましょう

体重を減らさないよう、規則正しい食生活を身につけましょう！

② 主食・主菜・副菜をそろえましょう

様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素を補うことができます。



主食

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺類



主菜

- ・肉料理
- ・魚料理
- ・卵料理
- ・大豆料理



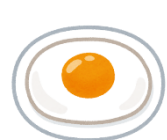
副菜

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻

★意識してとりたい栄養素★

◎たんぱく質

身体をつくる材料となるため、十分にとることが重要です。普段の食事に+1品を意識しましょう！



◎ビタミンD

筋力の低下や骨折の予防に効果があるといわれています。食品では鮭や青魚、きのこ類に多く含まれています。さらに、日光に当たることで体内でも作り出すことができるため、意識的に外出しましょう！



*腎機能が低下しているなど、健康状態に不安のある方は、かかりつけ医に相談しましょう

参考：厚生労働省、食べて元気にフレイル予防



国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院・栄養科
管理栄養士 濱田