



高齢者の健康寿命を延ばす！ 食事でフレイルを予防しましょう

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下した状態のことをいい、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間の状態を指します。そのままにしておくと、健康状態が悪化し要介護状態になってしまうことがあるのです。しかし、フレイルは適切な対策によって、健康な状態に戻ることができます。フレイルを予防するためには、食事や運動、社会参加、口腔ケアなど、日々の生活習慣が重要です。自分にできることを実施し、フレイルを予防しましょう。

<フレイルを予防するための食事のポイント>



1. 1日3回しっかり食べましょう

食事を抜くとその分の栄養素が摂取できません。できるだけ食事の時間を決めて、規則正しく食べましょう。

2. 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

主食、主菜、副菜を揃えることで栄養素のバランスが良くなります。



3. いろいろな食品を食べましょう

1つのものや特定の食材に偏らず、いろいろな食品を食べることで、様々な栄養素を摂取することができます。

たんぱく質をしっかり摂りましょう

筋肉や血液など、からだを作るために、たんぱく質は欠かせません。高齢者では特に不足しやすいので、十分に摂取しましょう。

たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、乳製品などに多く含まれています。

<1日に必要なたんぱく質の目安>

以下の食品すべてを摂取すると、1日分の量となります



間食やおやつのすすめ

食事の量が減った時、食べる意欲が出ない時は、おやつを食べることがフレイルの予防にもつながります。

牛乳やヨーグルト、チーズ、おにぎりなどを間食に食べると、摂取する栄養素が増えます。

家族や仲間と食事をしましょう

1人で食事をする、食べる量や内容に影響し栄養状態の悪化へつながることがあります。ときには、家族や友人、地域の人と一緒に食事を楽しむことを心がけましょう。

水分補給も大切！



高齢になるとのどの渇きを感じにくくなり、体の水分が不足ぎみになるので、脱水症状になりやすい傾向があります。1日2Lを目安に、こまめに水分を摂りましょう。

