

健康寿命を
伸ばすために

フレイル予防

フレイルとは、高齢者が病気や加齢により、3つの機能が徐々に低下して要介護状態に近づくことです。

- 1 心身機能の低下 (こころとからだの働きが低下する)
- 2 生活機能の低下 (家事や身の回りのことが困難になる)
- 3 社会的機能の低下 (人との交流が減る)

フレイルを予防するためには、3つの機能を同時に維持することが大切です。

簡単フレイルチェック

Friedの定義より改変

- 体重が減った (1年間で4.5kg以上減った)
- 最近、疲れやすくなった
- 日常生活の活動が少なくなった (外出の回数が減った)
- 筋力が弱くなった (買い物で、2kg程度の荷物(1リットル牛乳を2本)を運ぶのが大変)
- 歩くのが遅くなった (横断歩道を青信号で渡りきれない)

3つ以上
当てはまったら
フレイルかも!

フレイル予防のために

- 栄養バランスの良い食事をとろう
- 軽い運動や散歩をしよう
- お友達とのおしゃべりや食事を楽もう

今日の食事で食べた 食品群をチェックしてみよう!

緑黄色 野菜		<input checked="" type="checkbox"/>	いも		<input checked="" type="checkbox"/>
魚介類		<input checked="" type="checkbox"/>	卵		<input checked="" type="checkbox"/>
肉		<input checked="" type="checkbox"/>	牛乳・ 乳製品		<input checked="" type="checkbox"/>
海藻類		<input checked="" type="checkbox"/>	大豆・ 大豆製品		<input checked="" type="checkbox"/>
果物		<input checked="" type="checkbox"/>	油を 使った 料理		<input checked="" type="checkbox"/>

とうきょう健康ステーション

検索

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/kourei/index.html>

2019(令和元)年10月発行

編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

電話 03-5321-1111 (内線)32-871

登録番号 (31)196



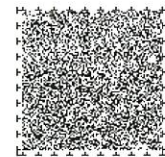
東京都福祉保健局

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



東京都

東京を おいしく 元気に。



このマークは目の不自由な方のための音声コードです。

10食品群を意識し、

バランスの良い食事をとりましょう。

健康的な生活を送るには、「いろいろな食品・食材をまんべんなく食べ、さまざまな栄養素をバランスよくしっかり摂ること」が大切です。

たんぱく質の摂取がポイント

高齢になるにつれ、不足しがちなたんぱく質をしっかり食事ですることが、フレイル予防のために大切です。

- 1日3回、食事をしましょう。
- 毎食、たんぱく質を多く含む食品（肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品）を食べましょう。

10食品群を組み合わせ、栄養バランスUP

たんぱく質に加えて、ビタミンなどの栄養素も大切です。10食品群を組み合わせることで、いろいろな栄養素をとることができます。

- 1日の食事で7種類以上、そろえましょう。

毎日とりたい10食品群



いつもの食事にプラス

お弁当やお惣菜を買うときは、こんな工夫をしてみましょう！

お弁当にプラス

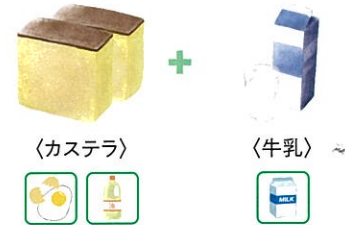
親子丼にサラダやヨーグルトをプラス！



※実際に使用している食材や食品群は個々の商品により異なります。

スイーツにプラス

カステラに牛乳をプラス！



※実際に使用している食材や食品群は個々の商品により異なります。

野菜サラダにプラス

野菜サラダにサラダチキンをプラス！



※実際に使用している食材や食品群は個々の商品により異なります。

サンドウィッチと野菜サラダにプラス

サンドウィッチとサラダに和風スープをプラス！



※実際に使用している食材や食品群は個々の商品により異なります。