

茨城県 みんなでフレイル予防 ～フレイルを予防するには？ 栄養編～

■ フレイル予防のポイント

バランスよく栄養をとる

加齢とともに食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、偏った食事をしていると必要な栄養を十分にとれない危険性があります。一日三食、しっかり食べるように心がけましょう。単品の献立よりも、主食・主菜・副菜をそろえたほうが、バランスよく栄養を取ることができます。

副菜 【ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給源】
野菜、海藻、きのこ類 など

主菜 【たんぱく質の補給源】
肉、魚、卵、大豆製品 など

主食 【炭水化物の補給源】
ごはん、パン、麺類など

たんぱく質は積極的にとりましょう

低栄養状態に注意しましょう

低栄養とは体の活動に欠かせないエネルギーやたんぱく質が足りていない状態で、フレイルを引き起こす危険な兆候とされています。

中年期にメタボ対策をしてきた人の中には、高齢になっても肉や卵、脂っこいものは避けたほうがよいと考えている人も多いようです。

しかし 65 歳を過ぎたら、メタボ対策から低栄養対策へと徐々に切り替えていく必要があります。（基礎疾患がある方は医師の指示に従ってください。）

フレイル予防の動画を配信中です！
<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chiiki/zaitaku/fureiru.html>

茨城県 フレイル で検索

茨城県 保健福祉部 健康・地域ケア推進課