

# フレイルを予防しよう

## フレイルってなに？

### 老化に伴い、筋力や活動が低下している状態



身体機能の低下だけでなく、閉じこもりがちになる(社会的)、意欲や認知機能の低下(精神的)など、フレイルは多面的な要素が含まれます。

## 簡単フレイルチェック



	1点	0点
6か月間で2~3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

3点以上で「**フレイル**」  
1~2点で「**フレイル予備軍**」となります。

# プラス1品でたんぱく質アップ！

フレイル予防、改善のため特に重要な栄養素が「たんぱく質」です。いつもの食事にプラスしてたんぱく質を摂りましょう。



野菜サラダ

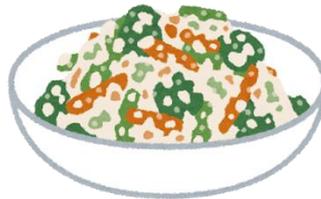


温泉卵サラダ

温泉卵や  
サラダチキン  
をプラス！

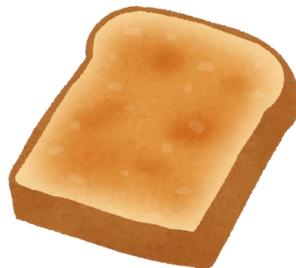


お浸し

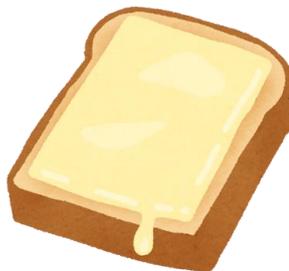


白和え

豆腐をプラス！



トースト



チーズトースト

チーズをプラス！  
しらすや卵を  
乗せても◎

フレイル予防のためには**バランスの良い食事が基本**です。毎日いろいろな食材を食べて「食べる力」を維持しながら、いつまでも楽しく美味しく食べて元気に過ごしましょう。

