

おいしく食べてフレイル予防！

「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の機能や活力が低下した状態のことをいいます。フレイルが進行すると、要介護状態になる危険性があります。しかし、フレイルの兆候に早めに気づき、生活習慣を見直すことにより、再び健康な状態に戻ることが可能です。

フレイル予防のための食生活のポイント

- ◎ 1日3食しっかりとりましょう。
- ◎ 主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう。
- ◎ 筋肉のもととなるたんぱく質を多く含む食品をしっかりとりましょう。
たんぱく質は、肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれています。
(腎臓病などで食事に制限のある方は、主治医の指示に従いましょう。)
- ◎ いろいろな食品を食べましょう。
以下に示す10食品群の食品を、まんべんなく食事にとり入れるよう意識してみましょう。



フレイル予防のためにとりたい10食品群

「さあにぎやかにいただく」の合言葉で覚えてみましょう！※

さ かな (魚介類とその加工品)		か いそう	
あ ぶら (油脂類、脂肪分の多い調味料)		い も	
に く (肉類とその加工品)		た まご (卵、卵製品)	
ぎ ゅうにゅう (牛乳、乳製品)		だ いず (大豆、大豆製品)	
や さい (緑黄色野菜)		く だもの	

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

からだの機能や筋肉・体力を維持するために、1日に7食品群以上食べることを目指しましょう！

庄原市ホームページに「10食品群チェックシート」を掲載しています。このシートを活用すると、毎日の食事に不足しがちな食品群を簡単に確認でき、バランスのよい食事を意識しやすくなります。「庄原市」「10食品群チェックシート」で検索し、印刷してご活用ください。

◆◆10食品群チェックシート◆◆

★からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、1日7食品群以上の〇を目標しましょう！

食品群	魚	油	肉	牛乳	豆類	海藻	芋	卵	大豆	野菜	くだもの
魚介類	魚、イカ、エビ、カニ、タコ、海老、魚の干物、魚の缶詰										
油脂類		バター、オリーブオイル、菜種油、ごま油、揚げ油									
肉類			豚肉、牛肉、鶏肉、魚肉、加工肉								
牛乳・乳製品				牛乳、ヨーグルト、チーズ							
大豆・大豆製品					大豆、豆腐、豆乳、納豆						
海藻類					わかめ、昆布、ひじき						
芋類						さつまいも、かぼちゃ、いも					
卵							卵				
大豆製品								豆腐、豆乳			
緑黄色野菜										ほうろく、人参、トマト、ピーマン、ピーチ、パプリカ	
くだもの											バナナ、りんご、みかん、いちご
1日の合計											

主食(ごはん、パン、麺類)は毎食食べましょう