

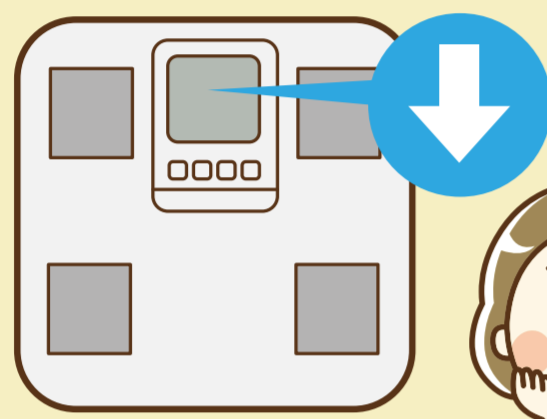
食べ方上手で健康寿命を延ばす!

シニア世代のみなさま!



～食事でフレイル予防～

こんな傾向はフレイルかも



体重が以前よりも減ってきた



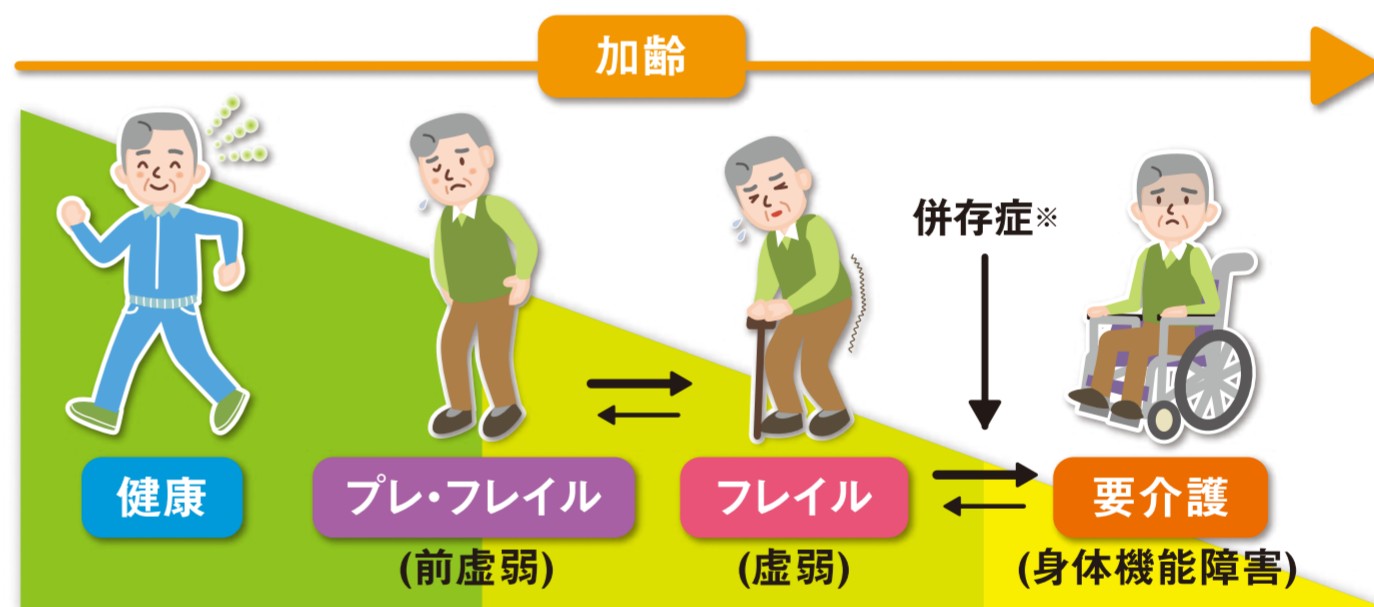
おいしくものが食べられなくなった



疲れやすく何をするのも面倒だ

フレイル(虚弱)とは?

老化に伴う様々な機能の低下により、健康障害を起こしやすくなり、要介護状態になる危険性が高い状態です。適切な対応で健康な状態に戻ることが可能です。

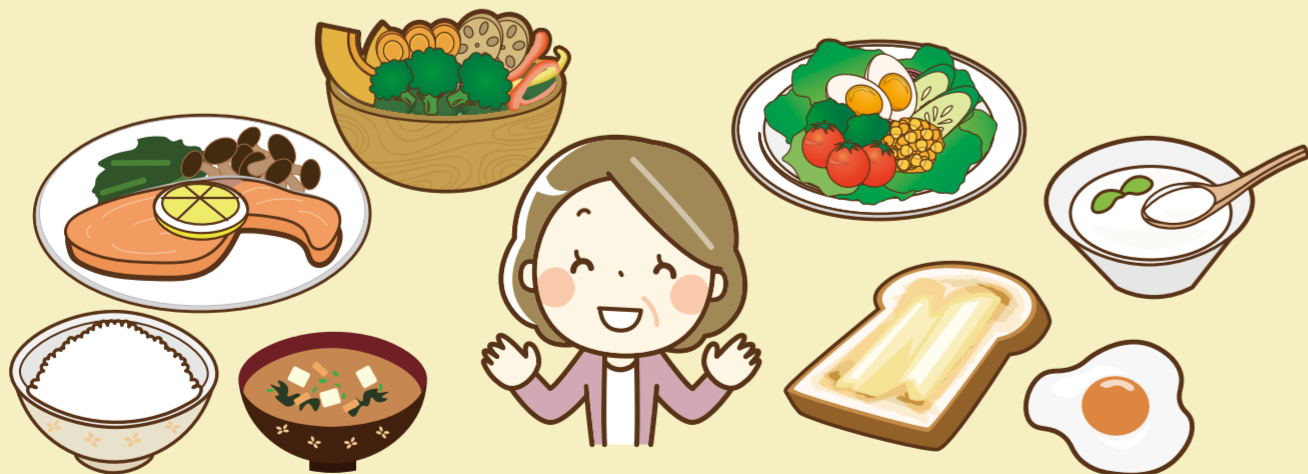


※併存症とは、異なる病気(心臓疾患、糖尿病、高血圧症等)を併存している状態のこと。

食べ方上手のポイント

一日3食
しっかりとりましょう

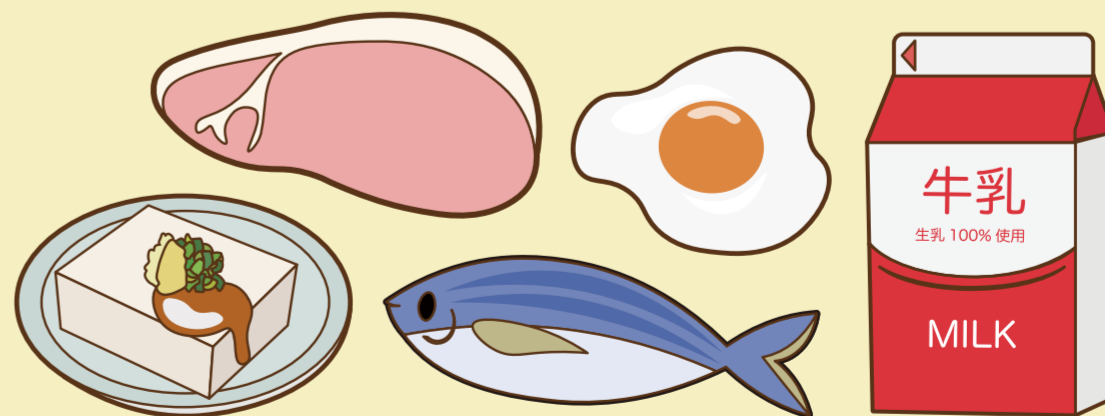
主食・主菜・副菜を組み合わせ、
いろいろな食品を食べましょう



ひと工夫 市販の惣菜や缶詰、レトルト食品でもOK!

毎食、たんぱく質を
多く含む食品を
食べましょう

たんぱく質を多く含む食品
魚介類、肉類、卵、乳製品、大豆・大豆製品



ひと工夫 間食でもたんぱく質を! △食事制限がある方は主治医や管理栄養士の指示に従いましょう

