

フレイル予防のための食事のとり方



合言葉は

“さあ、にぎやかにいただく”

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



いも



たまご



やさい



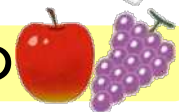
だいず



かいそう



くだもの





やってみよう！指輪っかテスト

年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をサルコペニアと言います。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっています。

転倒・骨折
などのリスク

指輪っかテスト



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低

サルコペニアの可能性

高

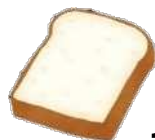
出典：東京大学高齢社会総合研究機構



たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質は主菜だけでなく、主食や牛乳・乳製品にも含まれます。

主食



5.6g

食パン

1枚（6枚切）



3.8g

ごはん

普通盛り

150g

主菜



16.7g

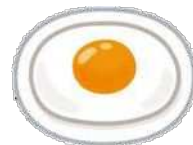
鮭 75g



11.4g

豚ロース

50g



7.4g

卵 1個

牛乳・乳製品



6.6g

普通牛乳

1杯 200ml



3.4g

プロセスチーズ

1個 15g



3.0g

ヨーグルト

1カップ 70g

出典：「食べて元気にフレイル予防（厚生労働省）」



必要なたんぱく質をより多くとるための工夫

STEP0

【朝食例】

パンとコーヒー

食事の改善をするとエネルギーや栄養素に良い変化が見られます

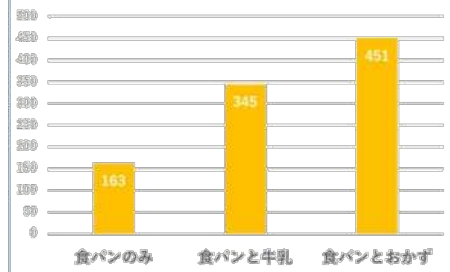
STEP1

チェンジ
コーヒー→牛乳
プラス
パン+チーズ

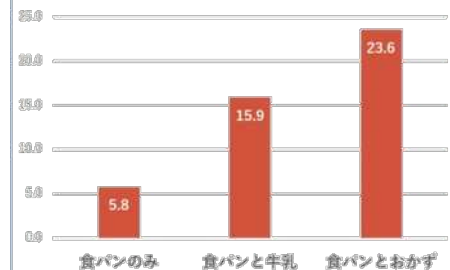
STEP2

プラス
+おかず
(卵と緑黄色野菜)

エネルギー (kcal)



たんぱく質 (g)





フレイル予防の食事のポイント！

- ① 1日3食しっかり食べる 「特に朝食！」
- ② 1日2回以上は
「主食・主菜・副菜」を
組み合わせて食事をする
- ③ いろいろな食品を
食べましょう



必要なたんぱく質
をとるためには
食事にひと工夫が
必要です。

主食・主菜・副菜を組み合わせで食べましょう！
1日3食しっかりととりましょう。そのうち、2回以上は、主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べましょう。
一度にたくさん食べられない場合は、回数を分けて食べましょう。

副菜
各様にビタミンやカルシウム、食物
繊維の供給源となる野菜、いも、
豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻
などを主材料とする料理

主菜
たんぱく質の供給源となる
肉、魚、卵、大豆および大豆
製品などを主材料とする
料理

主食
炭水化物の供給源である
ごはん、パン、めん、パスタ
などを主材料とする料理

たんぱく質をとるための食事のひと工夫
たんぱく質の摂取が少なくなると、筋肉量が減少します。ふだんの食事にたんぱく質が多く含まれている食品
を足したり、変えたりするひと工夫で簡単に補うことが出来ます。
たんぱく質は、まとめてとるのではなく、毎食とることで、筋肉たんぱくを合成して、筋肉量を維持できます。

カレーライスに **卵サラダを
プラス！**

厚揚げの
ホイル焼きに **チーズを
プラス！**

野菜サラダに **サラダチキン
を
プラス！**

レシピ考案：岐阜女子大学健康栄養学科学生

フレイル予防のための「もう一步」



噛み応えのある食品を食べましょう！

食べる力を維持するために、根菜類
など固いものを食べましょう。
定期的にお口の状態を確認しましょう。



家族や友人と共食をしましょう！

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。
家族や友達、地域の方と会話をしながら
食べましょう。



出典：食べて元気にフレイル予防（厚生労働省）