

# フレイル予防のための 食のサポートブック

皆様が支える高齢者の方は、低栄養になっていませんか？  
このリーフレットは、在宅の高齢者のフレイル予防(おもに低栄養予防)のために、介護職員等の皆様に知っておいてほしいこと、高齢者の状況を把握するためのポイントを掲載しています。

フレイル予防には、1日3食しっかり食べましょう！  
1食の中で主食・主菜・副菜を意識して食べるように  
おすすめしましょう！



## 目次

1 高齢者の食の課題	P1	10 調理にひと工夫！	P13
2 フレイル発見	P2	11 食欲不振の方への対応	P15
3 高齢者の1日の食事量	P3	12 その他食べることが難しくなった方への対応	P16
4 高齢者の1日の水分量	P4	13 栄養補助食品、保健機能食品、特別用途食品	P17
5 摂食嚥下機能が気になる方への対応	P5	14 Q & A	P18
6 食形態の基準	P7	15 栄養相談窓口	P18
7 基本食材のレベル別調理形態	P9		
8 食べやすい調理の工夫	P11		
9 とろみ調整食品の使い方	P12		

