

健康寿命を  
伸ばすために

# フレイル予防

フレイルとは、高齢者が病気や加齢により、3つの機能が徐々に低下して要介護状態に近づくことです。

- 1 心身機能の低下 (こころとからだの働きが低下する)
- 2 生活機能の低下 (家事や身の回りのことが困難になる)
- 3 社会的機能の低下 (人との交流が減る)

フレイルを予防するためには、3つの機能を同時に維持することが大切です。

## 簡単フレイルチェック

Friedの定義より改変

- 体重が減った (1年間で4.5kg以上減った)
- 最近、疲れやすくなった
- 日常生活の活動が少なくなった (外出の回数が減った)
- 筋力が弱くなった (買い物で、2kg程度の荷物(1リットル牛乳を2本)を運ぶのが大変)
- 歩くのが遅くなった (横断歩道を青信号で渡りきれない)

3つ以上  
当てはまったら  
フレイルかも!

## フレイル予防のために

- 栄養バランスの良い食事をとろう
- 軽い運動や散歩をしよう
- お友達とのおしゃべりや食事を楽しまう

## 今日の食事で食べた 食品群をチェックしてみよう!

緑黄色野菜	<input checked="" type="checkbox"/>	いも	<input checked="" type="checkbox"/>
魚介類	<input checked="" type="checkbox"/>	卵	<input checked="" type="checkbox"/>
肉	<input checked="" type="checkbox"/>	牛乳・乳製品	<input checked="" type="checkbox"/>
海藻類	<input checked="" type="checkbox"/>	大豆・大豆製品	<input checked="" type="checkbox"/>
果物	<input checked="" type="checkbox"/>	油を使った料理	<input checked="" type="checkbox"/>

商品の前の掲示物を参考に、まんべんなく10食品群をとりよう!

東京を  
おいしく  
元気に。

東京都 FamilyMart 使用 10食品群

10食品群に照らして、詳しくはリーフレット、またはこちらから▶

※アレルギー表示ではありません。アレルギー表示は商品に記された原材料名をご確認ください。

鶏そぼろ弁当 276円(税298円) ©~11.1.100

とうきょう健康ステーション 検索

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/kourei/index.html>

2019(令和元)年10月発行

編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

電話 03-5321-1111 (内線)32-871

登録番号 (31)196



東京都福祉保健局

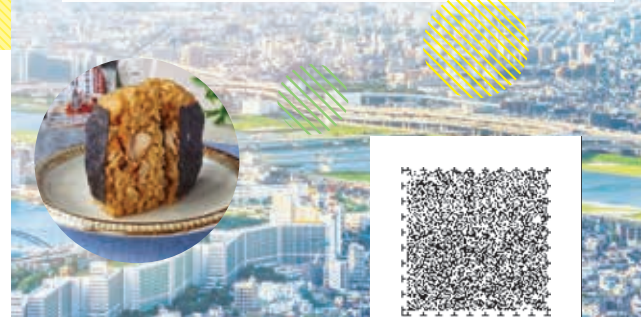
リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



ファミリーマートで選べる  
バランスの良い食事。

東京都 × FamilyMart

# 東京を おいしく 元気に。



FamilyMart

このマークは目の不自由な方のための音声コードです。

## 10食品群を意識し、

バランスの良い食事をとりましょう。

健康的な生活を送るには、「いろいろな食品・食材をまんべんなく食べ、さまざまな栄養素をバランスよくしっかり摂ること」が大切です。

### たんぱく質の摂取がポイント

高齢になるにつれ、不足しがちなたんぱく質をしっかり食事でとることが、フレイル予防のために大切です。

- 1日3回、食事をしましょう。
- 毎食、たんぱく質を多く含む食品（肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品）を食べましょう。

### 10食品群を組み合わせて、栄養バランスUP

たんぱく質に加えて、ビタミンなどの栄養素も大切です。10食品群を組み合わせることで、いろいろな栄養素をとることができます。

- 1日の食事で7種類以上、そろえましょう。

### 毎日とりたい10食品群



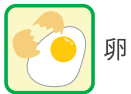
緑黄色野菜



いも



魚介類



卵



肉



牛乳・乳製品



海藻類



大豆・大豆製品



果物



油を使った料理

# いつもの食事にプラス

お弁当やお惣菜を買うときは、こんな工夫をしてみましょう！

## お弁当にプラス

親子丼にサラダやヨーグルトをプラス！



〈親子丼〉

〈サラダ〉

〈ヨーグルト〉



※実際に使用している食材や食品群は個々の商品により異なります。

## スイーツにプラス

カステラに牛乳をプラス！



〈カステラ〉

〈牛乳〉



※実際に使用している食材や食品群は個々の商品により異なります。

## 野菜サラダにプラス

野菜サラダにサラダチキンをプラス！



〈サラダ〉

〈サラダチキン〉



※実際に使用している食材や食品群は個々の商品により異なります。

## サンドウィッチと野菜サラダにプラス

サンドウィッチとサラダに和風スープをプラス！



〈サンドウィッチ〉

〈サラダ〉

〈和風スープ〉



※実際に使用している食材や食品群は個々の商品により異なります。

※一部商品で取扱いのない場合がございます。※イラストはイメージです。