

# 食事から フレイル予防

フレイルとは、年を重ね、体や心のはたらきが低下して、要介護に近づいた状態です。

## フレイルチェック

※Freid の定義より改変

- 筋力が弱くなった (1Lの牛乳を2本持つのが大変)
- 歩くのが遅くなった (横断歩道を青信号で渡り切れない)
- 体重が減った (1年間で4.5kg落ちた)
- 疲れやすくなった
- 動くのがおっくう (外出の回数が減った)

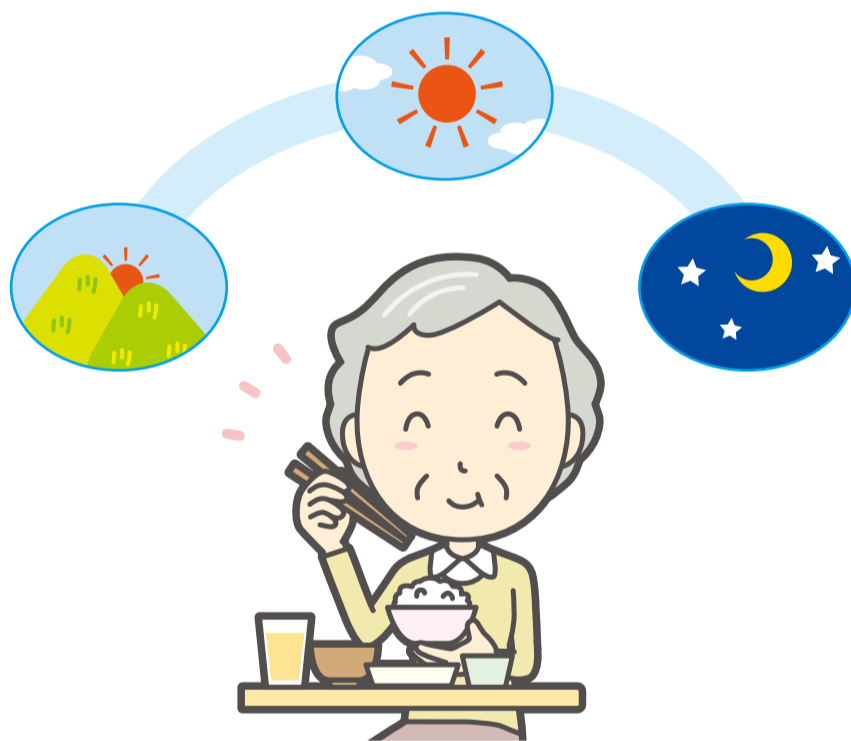
3つ以上  
該当したら  
要注意!



食事を見直してフレイル予防を始めましょう!

### 予防法 1

一日三食  
きちんと  
食べる

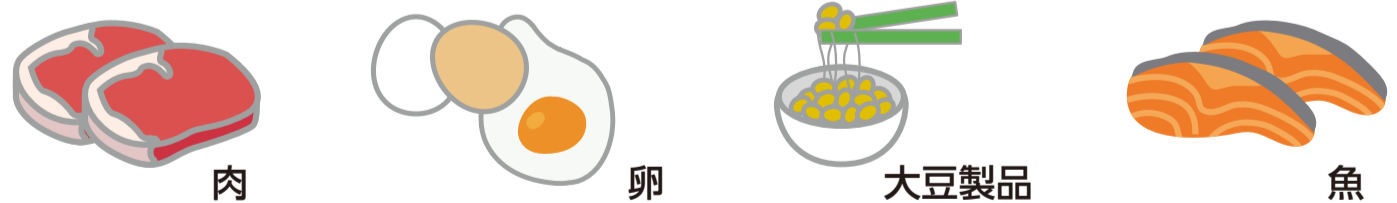


朝食・昼食・夕食  
3食きちんと食べて  
低栄養を  
防ぎましょう!

### 予防法 2

たんぱく質を  
しっかりとる

主菜にはたんぱく質を多く含む食品を!



たんぱく源となる主菜に、  
主食・副菜を加えてバランスの良い食事を!

フレイル予防のための簡単レシピはこちら

西多摩保健所 フレイル

検索



東京都西多摩保健所