



## 健康寿命 を延ばそう！ ～フレイル予防～



目指せ 100 歳!!



## フレイルとは？

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことをフレイル(虚弱)といいますが、フレイルの状態をそのままにしておくと心身の機能がさらに低下して健康障害を招きやすくなります。そのためには心身の変化に対応して生活習慣の改善に取り組むことが大切です。フレイルを予防し、**健康寿命の延伸**を目指しましょう！



ここを長く！  
するのじゃ！



## 健康長寿3つの柱

### 栄養

- ・食事(タンパク質、そしてバランス)
- ・口腔の定期的な管理



### 身体活動

- ・たっぷり歩こう！
- ・ちょっと頑張って筋トレ



### 社会参加

- ・お友達と一緒にご飯を
- ・前向きに社会参加を



## ●あなたの体格指数(BMI)をチェック！

体重が減ってくると、身体の動きが低下してフレイル状態に陥りやすくなります。食事からしっかり栄養素がとれているか BMI で確認してみましょう！BMI は肥満指数にもなります☆

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

年齢	目標 BMI
50~64 歳	20.0~24.9
65 歳以上	21.5~24.9

参考：日本人の食事摂取基準 2020 年版

18.5 未満…やせ  
18.5~25 未満…標準  
25 以上…肥満



## ●主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう！

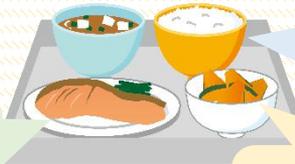
1日3食しっかり摂りましょう。  
そのうち2回以上は、主食、主菜、副菜を組み合わせさせて摂りましょう。  
一度に食べられないときは回数を分けてもOK！

### 主食

炭水化物の供給源であるパン、ごはん、めん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



### 副菜

各種ビタミン、ミネラル、および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、海藻類、などを主材料とする料理

## たんぱく質をとるためのひと工夫アドバイス ♪♪



たんぱく質の摂取が少ないと、筋肉量が減少します。普段の食事にたんぱく質が多い食品を足したり変えたりするだけで簡単に補うことができます。たんぱく質はまとめてとるのではなく、毎食とることで筋たんぱくを合成して、筋肉量を維持できます♪

### カレー



♪ 卵サラダプラス！

### 鮭のホイル焼きに



♪ チーズプラス！

### 野菜サラダに



♪ サラダチキンプラス！

## しっかり噛めるお口を保ちましょう！

・噛む筋肉を保つために少し噛み応えのある食材を選ぶことが大切です。  
・毎食しっかり歯磨きしましょう！

ピノキオ薬局 管理栄養士作

