

## フレイルとは

自立した生活を送ることが困難な状態を“要介護状態”とすると、

**フレイルは、体力や気力が低下し、**

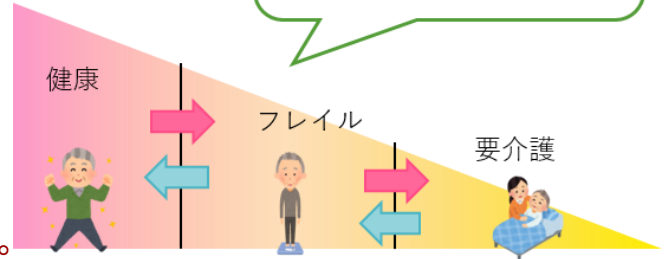
**要介護にいたる危険が高い状態です。**

要介護状態になると、自立した状態に戻ることは困難ですが、

**フレイルは適切な治療や予防を行うことで、**

**十分に自立した状態を維持できるといわれています。**

フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。



年齢を重ね高齢になってくると、メタボ予防も大切ですが、フレイル予防も重要になってきます。

## フレイル予防の食事

フレイル予防の食事で大切なことは

**【1日3食、「主食」「主菜」「副菜」を揃えるよう意識して食べる】こと。**

メタボ予防にもフレイル予防にも共通した

大切なポイントです！

<b>主食</b>  ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。 一食あたり 主食 <b>1品</b>	<b>主菜</b>  魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂肪を多く含む。 一食あたり 主菜 <b>1品</b>	<b>副菜</b>  野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。 一食あたり 副菜 <b>1～2品</b>
+ 1日あたり		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳をコップ1杯</li> <li>・ヨーグルト1個</li> <li>・果物を握りこぶし1個分 (りんごなら1/2個)</li> </ul>		

## たんぱく質量の目安

主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を基本に、

たんぱく質をしっかりとることが重要です。

たんぱく質量の目安は、体重1kgあたりたんぱく質1g以上

といわれています。

毎食【肉・魚・大豆製品・卵・乳製品】を

1～2品取り入れることを心掛けましょう。

**主食・主菜・副菜をそろえて、**

**メタボもフレイルも予防しよう♪**

### ●1日のたんぱく質のとりかた(例)●

**1日に、体重1kgあたり1グラム以上を目指しましょう。**

**(例)体重60kgの場合、1日に60グラム以上**

<b>朝</b>  米飯(茶碗一杯分) 150g <約4g>  納豆1パック 40g <約6g>  卵1個 50g <約6g>	<b>昼</b>  米飯(茶碗一杯分) 150g <約4g>  鶏もも肉 80g <約17g>	<b>夕</b>  米飯(茶碗一杯分) 150g <約4g>  白身魚・青背の魚 80g(1切れ) <約16g>	<b>間食</b>  牛乳コップ1杯 200ml <約6g>
合計63g			

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL : 079-559-6155