


食事でフレイルを予防しましょう

年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会参加など）が低下した状態をフレイルといい、進行すると要介護状態に陥ってしまいます。そのため、フレイルの予防が重要です。

フレイル予防の柱の1つは「栄養」です。体に必要なエネルギーや、たんぱく質などの栄養素が不足しないよう、以下の表を参考に色々な食品を食べましょう。

【主食と特に意識したい10の食品グループ】

1週間を目安にあまりとっていないグループや食品があれば、次の週にぜひとり入れましょう


主食 炭水化物(糖質)の主な摂取源 エネルギーになる	ご飯・粥、パン、めん類 シリアル、小麦粉(たこ焼きなど)、餅 など	
---	--------------------------------------	---



主菜 たんぱく質の主な摂取源 筋肉や血液など体をつくるために必要 毎食どれか1つは必ず食べましょう	肉類	牛、豚、鶏、ひき肉、ハム、ソーセージ、ベーコン、缶詰 など	
	魚介類	魚、エビ、イカ、タコ、貝、干物、缶詰練り製品（はんぺん、ちくわなど）	
	卵	鶏卵、うずらの卵	
	大豆大豆製品	大豆、枝豆、納豆、豆腐、油揚げ、おから、きな粉、豆乳 など	
	牛乳乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク など	
副菜 ビタミン、ミネラルの主な摂取源 体の調子を整えるために必要	緑黄色野菜	人参、ほうれん草、小松菜、トマト、ブロッコリー、ピーマン、オクラ、にら、かぼちゃ など	
	海藻	わかめ、ひじき、もずく、のり、青のり、こんぶ、寒天 など	
	果物	バナナ、りんご、キウイ、もも、かんきつ類、パイナップル、ブルーベリー など	
エネルギーになる	いも類	じゃがいも、さつまいも、里いも、山いも など	
	油脂類	油、バター、油を使った料理・調味料、マヨネーズ、ゴマドレッシング など	

ここには示していませんが、淡色野菜やきのこ、豆類なども食べましょう

水分は、毎日欠かさずこまめにとりましょう



※主治医や担当管理栄養士の指導を受けている方は、その内容を優先してください

【食事内容チェックシート】

食事でフレイルを予防しましょう

食べたグループに○をつけてみましょう（量は問いません）

	月 日				月 日				月 日				月 日				月 日				月 日							
	朝	昼	夕	間食	朝	昼	夕	間食	朝	昼	夕	間食	朝	昼	夕	間食	朝	昼	夕	間食	朝	昼	夕	間食	朝	昼	夕	間食
主食																												
+																												
肉類																												
魚介類																												
卵																												
大豆 大豆製品																												
牛乳 乳製品																												
緑黄色 野菜																												
海藻																												
果物																												
いも類																												
油脂類																												
備考※																												

※淡色野菜やきのこ、おやつなど、主食や10のグループに該当しない食品のチェックは備考欄をご活用ください。