

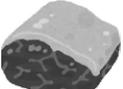
# 「食事でフレイルを予防するためには」 文＝江尻 萌華（管理栄養士）

## フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態です。そのまま放置せずに適切な予防を行うことで、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。フレイルを予防するためには、日々の食事が大切です。

## ■ フレイル予防のための食事 合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

多様な食品を組み合わせて食べることで、体に必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。次の10種類の食品群の中から、毎日最低でも4品目以上、できれば7品目以上摂ることが理想的です。

<b>さ</b> かな		動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	魚、イカ、タコ、貝類、干物など
<b>あ</b> ぶら		適度な油脂分は、細胞などを作るのに必要	サラダ油、バター、ごま油など
<b>に</b> く		良質なタンパク質源の代表	牛、豚、鶏肉やハムなど
<b>ぎ</b> ゆうにゆう		タンパク質とカルシウムが豊富	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
<b>や</b> さい		ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	ほうれん草、トマト、ニンジン、かぼちゃなど
<b>か</b> いそう(きのこ)		低エネルギーでミネラルと食物繊維が豊富	わかめ、昆布、海苔、きのこ類など

## (に)

<b>い</b> も		糖質でエネルギー補給 ビタミンやミネラルも含む	じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など
<b>た</b> まご		色々な調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	鶏卵など
<b>だ</b> いず		タンパク質の元となる必須アミノ酸やカルシウムが豊富	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
<b>く</b> だもの		ビタミンやミネラルが多く、食物繊維も摂れる	りんご、みかん、バナナ、イチゴなど

1～2週間継続してチェックしていくと、自分の食事の偏りが見えてきます。不足している食品があればそれを補い、食事でフレイルを予防しましょう！