



# うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより  
\*うみうは三浦市の鳥です。

## 栄養・食生活情報 1 (フレイル予防)

【発行】  
令和4年度地域食生活対策推進協議会  
【事務局】  
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課  
☎(046)882-6811

### フレイルとは？

- 加齢の影響で、体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。
- 放置すると、要介護状態になる可能性があります。
- 早めの対策で、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

心当たりはありませんか？

- ✓ 食事が美味しくない
- ✓ 最近、やせてきた
- ✓ 疲れやすくなった
- ✓ 何をするのも面倒だ



### フレイル予防のポイント

#### 1. 栄養 お口の健康にも気を配りましょう

体を作るのも、動かすのも、食事が源です。

- ① 1日3回、しっかり食べる
- ② 1日2回以上は、バランスよく食べる  
(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)
- ③ 色々な食品群から食べる (1日当たり)
  - × 1回の食事で、様々な種類の野菜を食べる
  - 1日に、肉・魚・大豆・牛乳・緑黄色野菜・芋・海藻を食べる



#### 2. 身体活動 ウォーキング・ストレッチなど

筋肉量の維持・増加だけでなく、食欲やこころの健康にも影響します。  
今より10分多く、体を動かしましょう。

#### 3. 社会参加 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで、外出することはフレイル予防に有効です。  
自分にあった活動を見つけましょう。