



神奈川県

KANAGAWA



＼足柄上地域のみなさまへ！

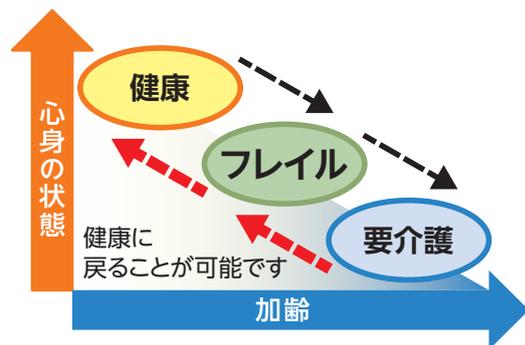
# フレイルを 予防しよう！

～食生活編～

## 『フレイル』とは

フレイルとは、健康から要介護状態になる間の段階で、加齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが低下した状態です。

加齢とともにフレイルは進行しますが、早期発見、適切な取組みにより、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることが可能です。



## フレイルを予防しよう！

まずは、  
フレイルの状況を  
チェックして  
みましょう！



簡易フレイルインデックス  
(介護予防ガイドより)

質問		1点	0点
Q1	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がある	はい	いいえ
Q2	以前に比べて歩く速度が遅くなった	はい	いいえ
Q3	ウォーキングなどの運動を週に1回以上している	いいえ	はい
Q4	5分前のことが思い出せる	いいえ	はい
Q5	(ここ2週間)訳もなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

**3点以上はフレイルの可能性ががあります。**  
1～2点もプレフレイル(フレイルの前段階)に注意が必要です。

点

フレイルの予防は  
日々の生活習慣から！

※1つが不足すると他の2つの  
バランスも崩れてしまいます。

**食事**  
(栄養・口腔)

**身体活動**  
(運動)

**社会参加**  
(地域活動)

できれば、  
体重の確認を  
定期的  
にしましょう。



日々の生活習慣を見直しましょう。  
フレイル予防は、早めの取組みが大切です！

食生活のポイントは裏面へ

# 食生活のポイント

## 1 1日3食、楽しく食べます!

朝、昼、夕の食事をとることは、筋肉量の低下を防ぎ、生活のリズムを整えます。会食や外食等で、家の外で食べる機会も楽しみましょう。



## 2 食事は「主食・主菜・副菜」をそろえます!

「主食・主菜・副菜」をそろえることにより、栄養のバランスがよくなります。



**主食** 炭水化物が豊富

ごはん、麺、おにぎり、パンなど

**主菜** たんぱく質が豊富

魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理

**副菜** ビタミン・ミネラルが豊富

野菜、海藻、きのこなどを使った料理

## 3 「さあにぎやかにいただく」を合言葉に!

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	ぎゅうにゅう	やさい	かいそう	いも	たまご	だいず	くだもの	

10の食品群から **毎日7品目以上** とりましょう。

毎日食べたい10の食品群の頭文字を取ったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

## 4 高齢期はたんぱく質が不足しがちです、不足しないよう毎食とりましょう!

主菜が少ない場合でも、たんぱく質を多く含む食品を追加しましょう。

	+					
うどん		たまご	油揚げ	ヨーグルト	プリン	乳酸菌飲料

うどんなら月見やきつねうどんに、サンドイッチならハムや卵サンドを。

間食も活用しましょう。乳製品等がおすすめです。

**食生活を見直して、フレイルを予防!  
毎日元気に過ごしましょう!!**

フレイルが心配な方は、市や町の栄養士または保健師、小田原保健福祉事務所足柄上センターの栄養士へご相談ください。

### ●相談窓口

南足柄市 健康づくり課	0465-74-2517
中井町 健康課	0465-81-5546
大井町 子育て健康課	0465-83-8012
松田町 子育て健康課	0465-84-5544
地域包括支援センター	0465-83-1191
山北町 保険健康課	0465-75-0822
開成町 福祉介護課	0465-84-0316
小田原保健福祉事務所足柄上センター	0465-83-5111