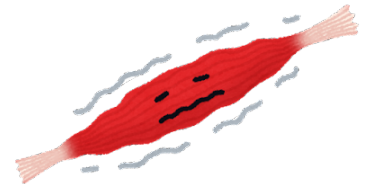


フレイル



フレイルとは

加齢に伴い筋力や筋肉量が落ちるなど、体の機能や内臓などの生理的な機能が低下して、心身の活力が低下した虚弱な状態です。病気やストレスに打ち勝つ力が弱くなっており、要支援・要介護になる危険は高まっています。しかしフレイルの状態であれば、心身ともにある程度回復する力が残っており、早期に適切なケアをすることで予防・改善が可能です！！

フレイルの原因

原因①

**栄養不足
低栄養**

エネルギーやタンパク質など、健康な体を維持するために必要な栄養が足りないと、低栄養の状態を招きます。体重や筋肉量が減少し、フレイルへとつながってしまいます。

原因②

筋肉量の減少

筋肉量の減少は、ふらつきや転倒・骨折を招き、要介護になる可能性が高くなります。食事での栄養摂取と筋トレなどの運動、両方を偏りなく行うことが筋力アップに効果的です。

原因③

運動器の機能低下

骨、関節、筋肉など運動器の機能低下により、日常生活での自立度が低下する状態をロコモティブシンドロームと言います。ロコモ度は「ロコチェック」で簡単に確かめることができますので、まずはセルフチェックから始めましょう。

原因④

**咀嚼
えん下困難**

義歯などが原因でうまく噛めない、あるいは飲み込めないと、食事が減少したり、繊維が多いものなど食べるのが困難なものが増え、栄養不足で低栄養を招きます。口腔ケアもフレイル予防には欠かせません。

フレイル予防に効果的な食事

エネルギー

エネルギーとは体を動かす活動の源です。まずは1日3食しっかり食べることから始めましょう！必要なエネルギーを摂取できていない場合、タンパク質を意識的に摂っていてもエネルギーとして使われてしまい、筋肉合成に使われません。1回の食事ですべて必要な量が足りない方は、間食を活用して足りないエネルギーを補給しましょう！



タンパク質

タンパク質は筋肉などの体をつくる大切な成分です。筋肉に効率よく利用される良質のタンパク質を多く含んでいる食べ物は、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品です。まずは毎食1品取り入れることから意識しましょう！十分なタンパク質を摂ることに加え、体を動かすことで筋肉量アップにつながります。



カルシウム

カルシウムは骨や歯の主要な成分で、丈夫な体の土台となっています。骨粗鬆症の予防にも大切な栄養素です！カルシウムは、乳製品、しらすなどの小魚やさばの缶詰のように骨ごと食べられる魚、大豆製品、野菜では小松菜やチンゲン菜に多く含まれています。骨折は寝たきりの原因ともなり得るので、健康には欠かせない栄養素です。



レンジで簡単！サバ缶のトマト煮

【材料】（2人前）

Aサバみそ煮缶	1缶
Aトマト缶	1/2缶(200g)
Aコンソメ顆粒	小さじ1
粉チーズ	お好みで
こしょう	お好みで
パセリ	お好みで



【作り方】

- ①耐熱容器にA、さばは汁ごと入れて軽く混ぜ、ふんわりラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱する。
 - ②器に盛り、お好みで粉チーズ、こしょう、パセリをかける。
- ★サバ缶にはタンパク質とカルシウムが豊富に含まれています！！

オスス×
健康食品

meiji

メイバランス



ドリンク ¥237（税込）

ゼリー ¥237（税込）

☆6大栄養素を配合！

おいしく手軽に毎日の栄養バランスアップ

ドリンク：やさしい甘さ”ミルク風味”と
さわやかな酸味”ヨーグルト風味”
1本で200kcal タンパク7.5g

ゼリー：なめらか食感で食べやすい
1個で200kcal タンパク7.5g



ご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病
や高血圧の食事など相談できます。

4月・5月の開催日

【富田林】ご予約受付中

4/13（水）・5/11（水）
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中

4/15（金）・5/20（金）
河内長野市立交流センター
キックス

5/22（日）

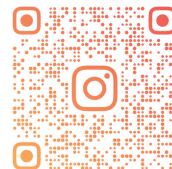
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO