

フレイル予防3つのポイント

① しっかり食べて 体力アップ

食事は抜かず、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

- ・一汁三菜を基本に献立を考え、栄養バランスの良い食事を摂る。



タンパク質を摂る

- ・タンパク質不足で起こる筋肉量の減少を防ぐため、毎食摂取する。

② お口のケアも 忘れずに

噛む力・飲み込む力を鍛えよう

- ・舌や喉の筋肉を鍛える。
- ・食感を楽しみながらよく噛んで食べる。

歯を清潔にしよう

- ・食後は歯磨きや歯間の掃除をする。
- ・定期的に歯科健診を受ける。



③ 脳の活性化を アップ

脳トレで「認知症・うつ病」を予防しよう

- ・家事を複数同時にこなす
- ・昨日の出来事を日記に書く
- ・100から7ずつ引いた数を言っていく など

▼ やってみよう ▼



食改さんの
これならできるシリーズ

Let's COOKING

健康寿命を延ばそう フレイルを予防して

フレイル危険度チェック



当てはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高くなります。みなさんもチェックしてみてくださいね。

- 半年で体重が2～3Kg減った
- 歩くのが遅くなった
- 筋力（握力）が低下した
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った

1～2つ該当……フレイル予備軍

3つ以上該当……フレイル

No. 6 食改さんの健康レシピ

～高タンパク、低カロリー～ 高野豆腐のそぼろご飯



材料【2人分】

ご飯	240g	砂糖	小さじ2
高野豆腐	2個 33g	だし汁	50ml
ほうれん草	100g	酒	大さじ1
醤油	小さじ1	みりん	大さじ1
紅生姜	適宜	醤油	大さじ3/4
白髪ねぎ	適宜		

熱量 327kal たんぱく質 13.1g 脂質 6.2g 塩分 1.2g

作り方

- ①高野豆腐をお湯に3～4分つけて戻したら、水気を切りフォークでそぼろ状にする。
- ②鍋にAと①を入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら炒り煮する。
- ③ほうれん草は茹でて水にとり、水気をよく絞り1cmの長さに切り、醤油をかけて混ぜる。
- ④器にご飯を盛り②と③をのせ、紅生姜、白髪ねぎを添える。

フレイルとは「虚弱」、「老衰」、「脆弱」などを意味し、要介護状態になる前の段階のことをいいます。フレイル状態になると生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起こすこともあります。早めに生活習慣を見直すことで、予防や改善につながります。フレイルに陥らないようにするために予防法を知り、対策しましょう。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22・0506

ワンポイントアドバイス！

高野豆腐は柔らかめに戻してから調理するとふっくらと仕上がりが、失敗なく粉々のそぼろ状になります。熱湯を使うため、水切りの際はとて熱いので気をつけてください。



明野支部 星野 道子 さん