

フレイルを予防しよう！

フレイルとは、加齢に伴う食欲低下や活動量の低下などが原因で、知らず知らずのうちに心身の衰えが進み「健康」から「要介護」へ移行する中間の時期といわれています。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎ 22-0506



食改さんの これならできるシリーズ

Let's COOKING

フレイルチェック

3つ以上チェックが入ったら要注意！

- 体重減少…………… 6か月で体重が2～3kg減少した
- 疲労感…………… 以前より疲れやすくなった
- 身体活動の低下…… 外出しなくなった、人との交流が減った
- 握力低下…………… ペットボトルの蓋を開けにくくなった
- 歩行速度の低下…… 横断歩道を青信号の間に渡りきれなくなった



フレイル予防・改善の3つのポイント

フレイルを予防・改善するためには、3つのポイントを意識しましょう。

食事

低栄養予防

低栄養は免疫力の低下にもつながる

運動

寝たきり予防

自分の体力に応じた運動をする

社会参加

認知症予防

地域の行事や趣味の活動に参加する

今の自分と向き合ってみましょう

早めに自分の変化に気づいて生活習慣を見直せば、また元の元気な状態に戻ることができます。



明野支部
ぬまぐち 沼口 みい子 さん

■フレイル予防の食事

① 3食バランスよく

和食の「一汁三菜」の献立を参考にすると、主食・主菜・副菜がそろい、栄養バランスが整います。



② たんぱく質をしっかり

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減少してしまいます。毎食、しっかり摂りましょう。



肉、魚、卵、牛乳、大豆製品など

③ 野菜もたっぷり

野菜は1食分120g、1日分350gを目標に食べましょう。



1食分の野菜は生野菜なら両手に山盛り！

No.15 食改さんの健康レシピ

大豆とさけのつくね焼き



熱量 206kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.0g 塩分 0.7g (1人分)

作り方

- ①豆はポリ袋に入れて、めん棒でつぶす。さけはほぐしておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- ③ボウルに①と青じそとAを入れてよく混ぜる。4等分に小判型にする。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れて両面を焼き、中まで火を通す。
- ⑤④をお皿に盛り、ミニトマト、レタス、ブロッコリーを添える。

材料【4人分】

大豆水煮（缶詰）	210g
さけ水煮（缶詰）	90g
青じそ（せん切り）	6枚
パン粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1と1/3
みそ	小さじ2
かたくり粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1と1/3
ミニトマト	8個
ブロッコリー（1人2房）	160g
レタス	適量

！今回のワンポイント！

さけ缶の代わりに、ツナ缶やさば水煮缶でもおいしく作れます。ぜひ試してみてください。すべての食材をポリ袋の中で混ぜ合わせることで、災害時にも作れます！



協和支部
たかさか 高坂 幸子 さん