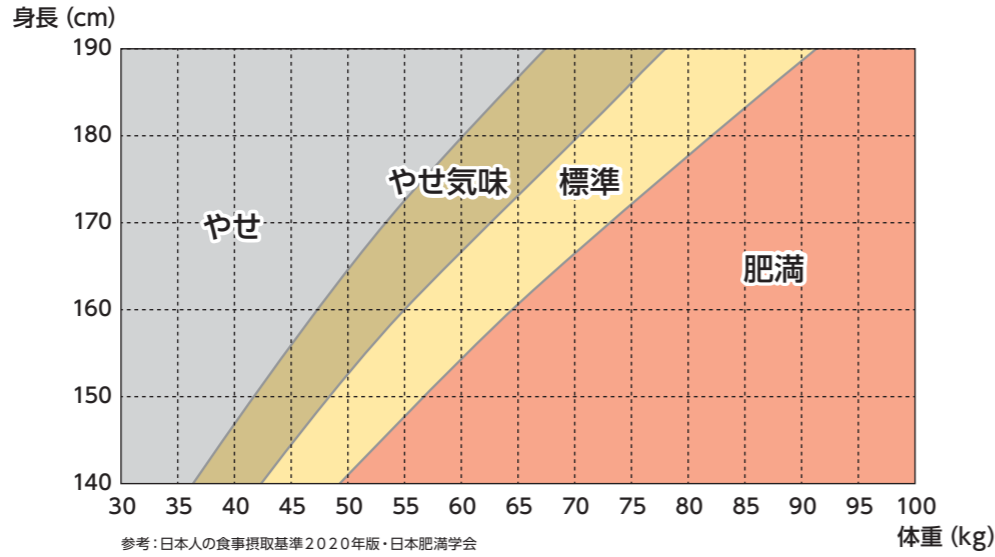


## あなたの体格はどのあたり？

### ■ 体格早見表

気が付いたら体重が減っていた～ということにならないように、週に1回は体重をはかりましょう！



## こんなことはありませんか？「フレイル」ってなあに？

「歩くのが遅くなった」「ペットボトルが開けられない」「少食になった」などの体の変化はありませんか？このように心身が弱ってくることを「フレイル」といいます。健康な状態と介護の必要な状態の中間にあります。早めに下記の3要素を取り入れて健康な状態を取り戻してください。

### フレイル予防には3つの要素が大切です！

#### 運動

- 筋力をつけましょう
- こまめに体を動かしましょう



#### 栄養

- 食べる ●口腔ケア
- よく噛んでしっかり食べましょう
- バランスのよい食事をとりましょう
- お口のケアに努めましょう



#### 社会参加

- 電話や手紙、メールなどを活用して、人とのつながりを保ちましょう
- ちょっとしたあいさつや会話も大切にしましょう



### ご相談は、お近くの地域包括支援センターへ

高齢者やその家族を支援するため、足立区が設置している相談窓口です。フレイルのことや、介護保険サービスのことなど、何か困ったことがあればお気軽にご相談ください。



月～土曜日、午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

地域包括ケア推進課 高齢者栄養施策推進担当 電話03-3880-5642

# 65歳からは やせてきたら 要注意!?

“ちょっと”太めでも いらしいよ!



週に1回は体重をはかりましょう!  
★体重が減少してくると要介護になる確率が1.6倍上昇!

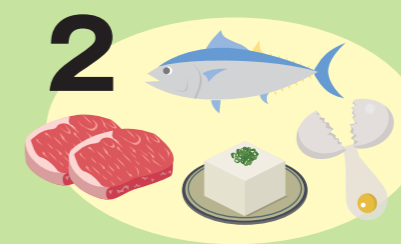
高齢者の食事（フレイル予防）

## おいしく食べて、体重・筋力・免疫力を維持！

### 元気ごはん！ 3つのポイント



必要な栄養をしっかりとるため、**1日3食食べる**



筋力や体力の維持のため、**毎食、たんぱく質をとる**



栄養豊富なため、**色の濃い野菜を中心に**

え？こんな手振きでいいの？

料理をする気がおきない あまり食べていない 元気がでない  
そんなあなたは必見！お助けレシピは **中面へ**



え?こんな手抜きでいいの?

# シニア必見! お助けレシピ

他にも簡単レシピがいっぱい。  
スマホのカメラでこのQRコードを  
読み取ってもレシピが見られますよ→



## その1

調理時間0分

### 買ってこるだけ! コンビニ活用術

選び方次第で、バランスメニューに!

#### ① 具たくさんものを選ぶ



#### ② 足りないものをプラス



## その2

調理時間3分以内

### 包丁いらず! レンジでチン

買い置き食材を組み合わせ、電子レンジでチン



#### おすすめ①

##### ブロッコリーツナカレー

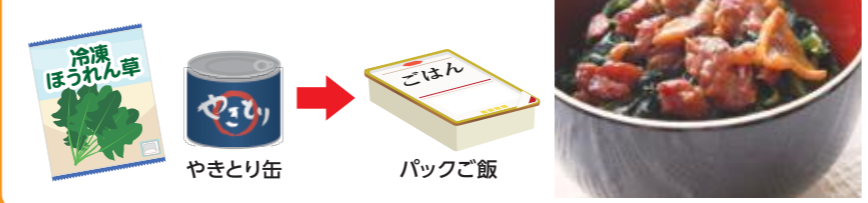
レトルトカレーに冷凍野菜とツナをのせてレンジでチン



#### おすすめ②

##### やきとり丼

ごはんに冷凍野菜とやきとりのせてレンジでチン



## その3

調理時間5分以内

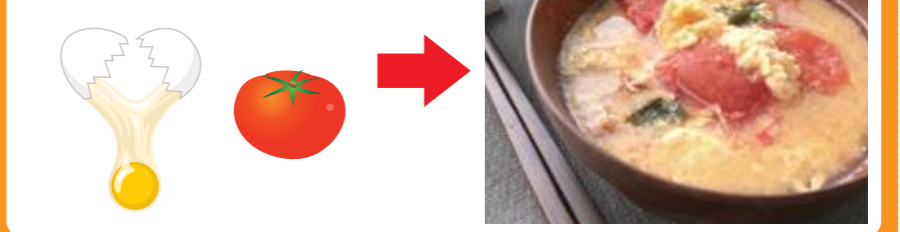
### プラス具材でみそ汁が大変身!

みそ汁に具材をプラスするだけで栄養満点!



#### おすすめ①

##### たまごとマトをプラス

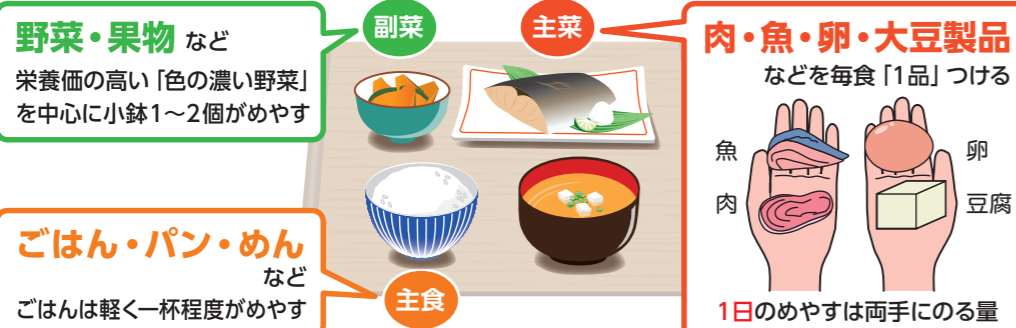


#### おすすめ②

##### 納豆と小松菜をプラス



### めざしたいのは「この量とバランス」



※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください

ヘルスプランニング・あいち 手ばかり栄養法より

### しっとく 知得 1 おやつも工夫次第

食欲がない時には、おやつで栄養補給



### しっとく 知得 2 あだち配食サービス

栄養バランスばっちり!のお弁当です



### しっとく 知得 3 よく噛むと、よいこといっぱい!

よく噛むと...  
① 食べ物が細くなり、飲み込みやすくなる  
② 唾液がしっかり分泌され、消化・吸収を助ける  
③ 誤嚥\*の予防につながる  
⇒ 食品をよく噛んで食べることで、「噛む力」を維持しましょう  
\*誤嚥とは、食べ物などが誤って気管やのどの奥に入ってしまうことです

