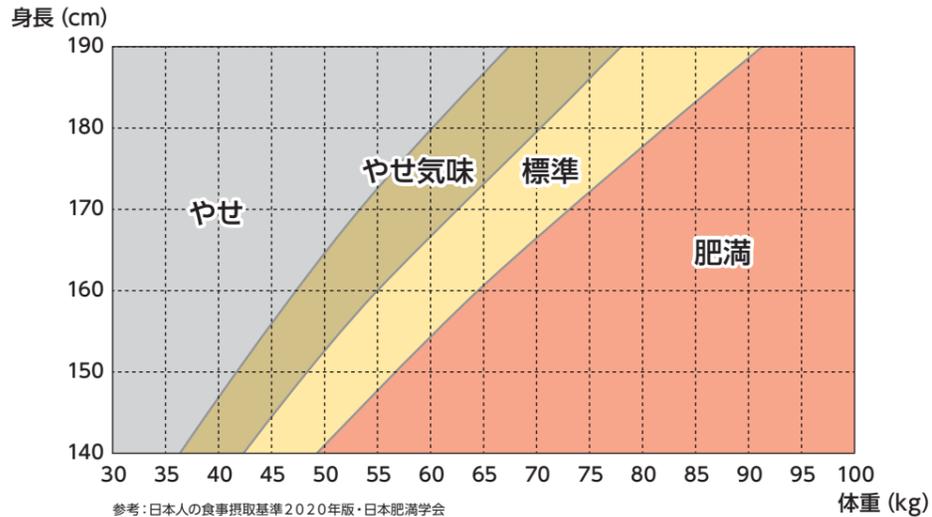


あなたの体格はどのあたり？

■ 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！

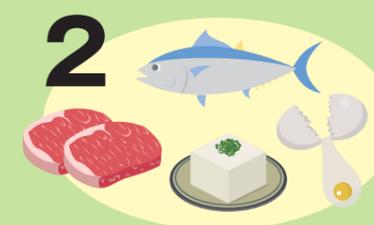
高齢者の食事（フレイル予防）

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

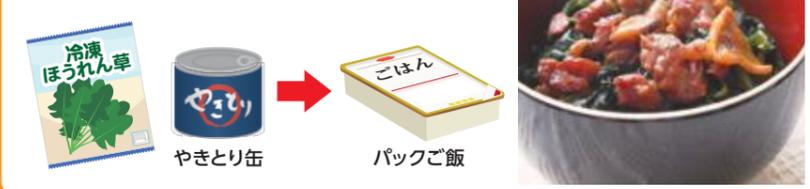
レトルトカレーに冷凍野菜とツナをのせてレンジでチン



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

たまごとトマトをプラス



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

しつとく 知得 1 おやつも工夫次第



しつとく 知得 2 あだち配食サービス



しつとく 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

