

# みんなの健康通信 令和4年9月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では、

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を発信しています。厚生労働省は、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。そのため、今月はフレイルを予防するための食生活について、紹介させていただきます。

## ◎フレイルとは・・・

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

		
健康	フレイル※	要介護状態（身体機能障害等）

※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

## ◎こんな傾向はフレイルかもしれません・・・

- ・おいしいものが食べられなくなった。・疲れやすく何をしても面倒だ。
- ・体重が以前よりも減ってきた。

フレイル予防の食事のポイントは裏面へ！

## フレイル予防のための食事のとり方 3つのポイント

ポイント1 3食しっかりとりましょう



ポイント2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

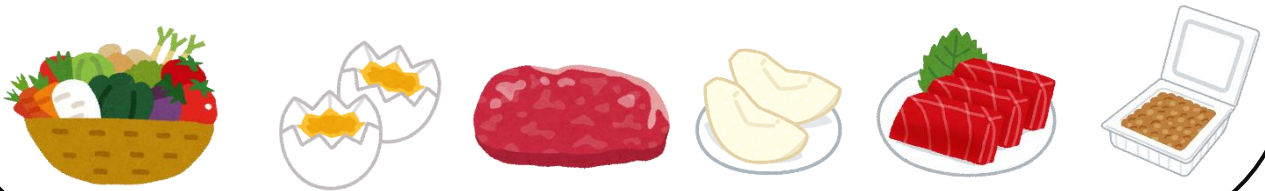


主食（ごはん、パン、麺類）

主菜（肉、魚、卵、大豆料理）

副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

ポイント3 いろいろな食品を食べましょう



### ◎食事のとり方のコツ

料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

### ◎たんぱく質を含む食品とるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

### ◎たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう
- ・缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備を
- ・お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう。



お問い合わせ先

しゃきょう

地域包括支援センター 社 協

桐生市新宿 3-3-19 (旧南中) 46-4411