

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・副菜を組み合わせ食べてみましょう。

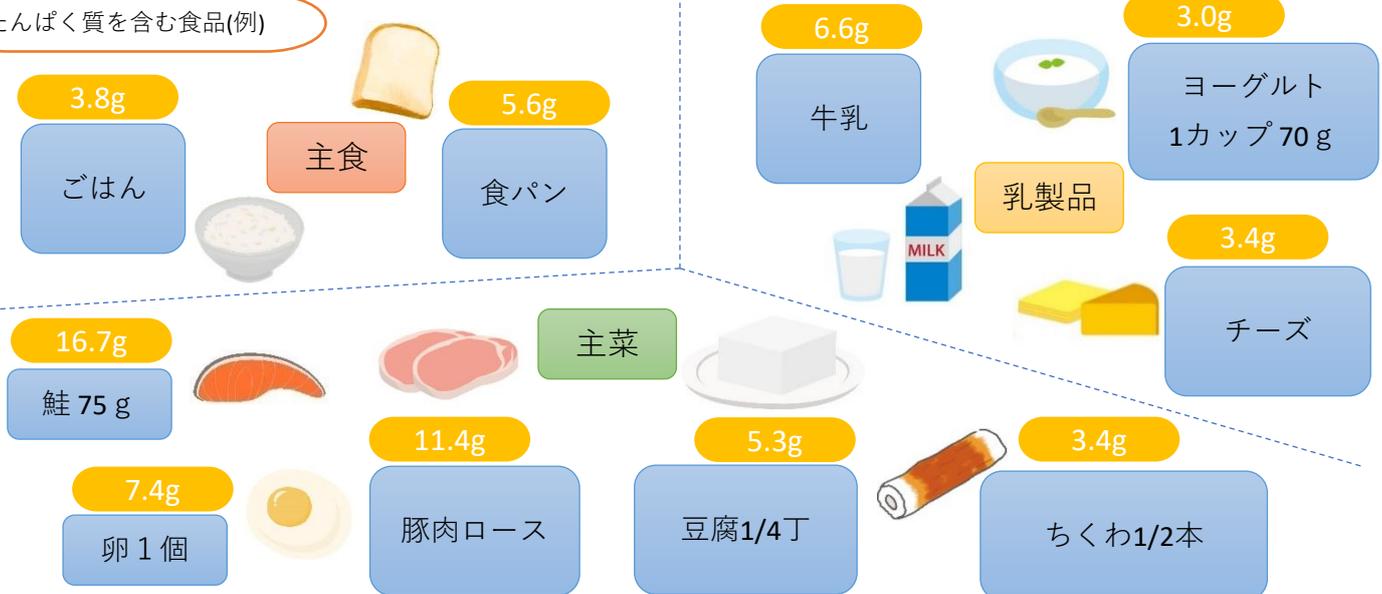
ポイント3 いろいろな食品を食べてみましょう。

多様な食品の組み合わせで必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。
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ましょう。

たんぱく質を含む食品を意識して摂るようにしましょう。

たんぱく質は筋肉の生成に重要な栄養素です。加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、より一層たんぱく質を含む食品を摂ることが大切です。

たんぱく質を含む食品(例)



推奨たんぱく質摂取量目安 (g/1日) = 体重 (kg) × 0.8

※ 持病のある方、食事制限のある方は、かかりつけ医に相談しましょう。

たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・ コーヒーに豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ・ 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、ソーセージなど「あと一品」に便利なものの常備を
- ・ 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。



こんなことはありませんか？

- ・お茶などの飲み物をむせてしまう。
- ・食べこぼしがふえた。
- ・今まで食べていたものが噛めなく（噛みづらく）なった。
- ・滑舌が悪くなった。



セルフケア

- ・ 歯磨き
- ・ 口腔（パタカラ）体操



プロフェッショナルケア

- ・ 定期的な歯科検診
- ・ 専門職によるクリーニング



家族や友人と供食をしましょう。

楽しい食事の時間は食欲を増進させます。
家族や友人、地域の方と会話をしながら食べましょう。



噛み応えのある食品を食べましょう。

食べる力を維持するため、根菜類など固いものを食べましょう。

フレイルの原因は多岐にわたります。

身体的・精神的なフレイルが原因の可能性もあります。

⇒ 身体活動編、社会活動・精神編をチェック！