



管理栄養士
堀内玲奈

堀内玲奈の 健康コラム 11月号 フレイルを 予防しよう！！

最近よく耳にするフレイル。フレイルとは何かご存じですか？

フレイルとは加齢に伴う心と身体の働きが弱まっている状態で、健康と介護の間を指します。介護状態になってしまふと元の健康的な生活には戻ることができないため、早くにフレイル対策を行えば、元の健康状態に戻ることができます！

予防には

- ①趣味や仕事、ボランティアなど外と関わり社会に参加すること
- ②軽い運動を継続する
- ③栄養バランスの取れた食事
- ④食後の歯磨きなど口腔ケアが効果的です！！

✓フレイルチェック

- 半年間で体重が2~3kg落ちた
- 以前よりも疲れやすい
- 筋力が落ちた
- 青信号の間に横断歩道を渡り切れない
- 噛めない食品が増えた

ひとつでもあてはまった場合はフレイル対策を行いましょう！

タンパク質量の目安

フレイルの予防にはタンパク質が欠かせません！毎日体重1kgあたり1g以上（体重60kgなら60g）が望ましいと言われています！



ご飯お茶碗1杯
3g



食パン6枚切り
6g



ゆでたまご
7g



豆腐1丁
16g



納豆1パック
7g



牛乳
7g



鮭切身
16g



ハンバーグ
16g



カツ丼
30g

ヤマナカのおすすめ商品

Thanks御膳
698円(税抜)
タンパク質21g!



まごわやさしい
グッドバランス弁当
498円(税抜)
タンパク質15.6g

わっぼめし
(あさい)
458円(税抜)
ミネラルが豊富!
~11/20まで

