

# 「フレイル予防」のすすめ

「フレイル(虚弱)」とは、年をとって、体と心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。高齢者は、新型コロナウイルス感染症により外出の機会が減ることで、フレイルになりやすくなるといわれています。

**あ** たらしい生活様式を守り、日々のちょっとした心がけを**つ**づけて、  
**た** のしみながら健康づくりに取り組みましょう！

## 第1回 栄養編 バランスのよい食事をしましょう

### 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

いろいろな食品を組み合わせることにより、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

#### 体を動かすエネルギー源

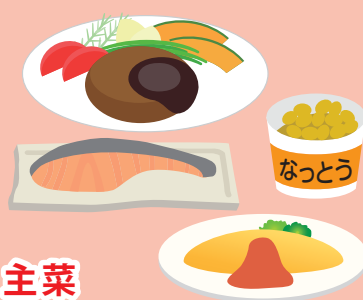
ごはん・パン・麺類



主食

#### 骨や筋肉などの体をつくる

肉・魚・卵・大豆及び大豆製品



主菜

#### 体の調子を整える

野菜・きのこ・いも・海藻類



副菜

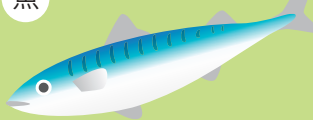
### たんぱく質をしっかりとりましょう

筋力維持に欠かせません。

肉



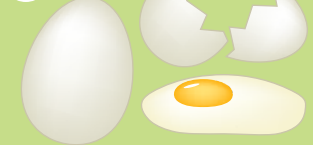
魚



大豆製品

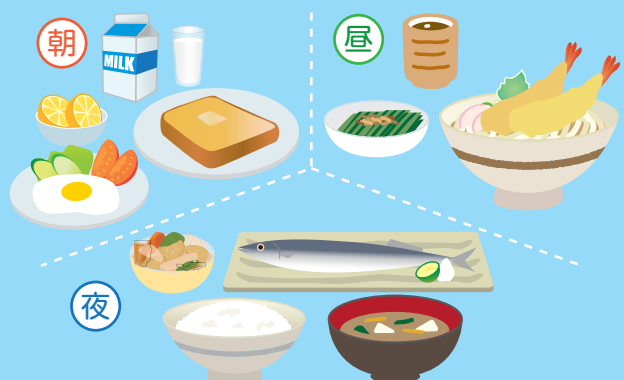


卵



### 一日3食とりましょう

必要なエネルギーや栄養を補うだけでなく、生活リズムを整えます。



検索  
して  
みよう

なごや食育ひろば  
高齢期の食事のポイント



食事の前には手洗いをしっかりと！  
熱田区モノからヒトへの感染防止！3D大作戦



※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。