

An illustration of an elderly woman on the left and an elderly man on the right. The woman has grey hair and is wearing a dark cardigan over an orange top and skirt. She has a thoughtful expression with her hand to her chin. The man has dark hair and is wearing a brown jacket and pants. He has a sad or tired expression with his hand to his chin. There are four yellow speech bubbles containing Japanese text around them.

疲れやすい

体を動かす  
機会が減少

歩く速度や  
握力が低下

体重減少

それって

**フレイル**

かも



健常



フレイル



要介護



健常と要介護の間の状態

# フレイル予防には 食事が大切！



北多摩南部式  
フレイル対策

## 元気をつくる お食事ガイド

調理経験の少ないシニア向け **食事入門**

最近、気になることはありませんか？

- 疲れやすい
- 歩く速度や握力が低下
- 体を動かす機会が減少
- 体重減少

**フレイルとは？** 加齢によって筋力や活動が低下している状態です。健常と要介護の中間状態で、要介護になるリスクは高いですが、適切なケアによって健常な状態に戻ることが可能だとされています。

**Q1** シニア世代の食事は、粗食でいいのかな？

**Q2** 最近やせてきた♡メタボじゃないからいいのかな？

**Q3** 食事が食べられないなら、健康食品・サプリをとればいいのか？

いきいきシニアを目指す、お食事のポイントをご紹介します！

ぼくは「ばくたん」です。たんぱく質を毎食ばくばく食べてね。

「北多摩南部式フレイル対策」とは、調理経験の少ない人でも「とっつきやすく」「経済的」で、きちんと「栄養がとれる」食事ができるようにすることを目的とした取組です。北多摩南部地域（武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市）では、地域の現状等を踏まえ、栄養・食生活ネットワーク会議において本ガイドブックの内容を検討しました。

東京都多摩府中保健所

多摩府中保健所 フレイル

検索

※ 気になる症状がある時は、医療機関を受診しましょう