

具たくさんうどん

具材はお好きなものを使ってくださいね！



お食事の ポイントを 紹介！



北多摩府中
フレイル対策

元気をつくる お食事ガイド

運送経験の少ない施設スタッフ向け 食事入門

これってフレイル？

- 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？
高齢によって筋力や運動が低下している状態です。悪化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も可能だと考えられています。

Q1 シニア世代の食事は、朝食でいいのかな？
Q2 最近やせてきたけど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・サプリメントをとればいいのかな？

フレイルにならないためのお食事のポイントをご紹介します！

BCCA「ばくたん」です。たんぱく質を毎食ばくばく食べて。

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