

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。
健康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康な状態に戻ることが可能だと言われています。

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
いいのかな？



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
「**ぱくたん**」です。
たんぱく質を毎食
ぱくぱく食べてね。



「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なることを目指した取組です。北多摩南部圏域(武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市)では、圏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。

このマークは音声コードです。
専用の読み上げ装置で読み取
ると、記載内容を音声で聞く
ことができます。

