

しっかり食べてフレイル予防！

フレイルとは

「フレイル」とは年齢を重ねることにより、筋力が衰え、身体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が高いですが、適切なケアによって健常に戻るということが可能といわれています。



フレイル予防のために

「シニア世代は粗食でいい」というのは誤解です。食事は、筋肉を維持するために、たんぱく質をしっかりとることと、1日3食いろいろな種類の食品をバランスよくとることが大切です。

すぐに実践できるアイデア満載！

動画 公開中です！

フレイルについて知り、フレイル予防の食事の実践に役立ててもらえるよう動画を作成しました。動画は保健所ホームページ「食からのフレイル対策」のページから御覧になれます。

【主な内容】

- ・フレイルとは
- ・ちょうどよい体重とは
- ・フレイル予防の食事のポイント
- ・健康食品・サプリを利用する時は
- ・「ぱくぱく12チェックシート」の使い方
- ・簡単料理の作り方

フレイルを予防する食事について
詳しく知りたい方は

多摩府中保健所 フレイル で 検索



保健所ホームページに掲載中！

「手間をかけずにおいしく食べる！

フレイル予防の簡単レシピ」

手軽にたんぱく質がとれ、料理を始めたばかりの人でも作れるレシピばかりです。ぜひお試しください。

【この記事に関するお問い合わせ】 生活環境安全課 保健栄養担当

ご案内

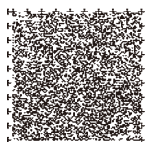
東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

東京都多摩府中保健所

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内
電話：042-362-2334（代） FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号
電話：0422-54-2209（代） FAX：0422-56-0911



URL <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tamafuchu/>

登録番号(3)2 令和3年9月発行 編集・発行/東京都多摩府中保健所 印刷/システム印刷株式会社

