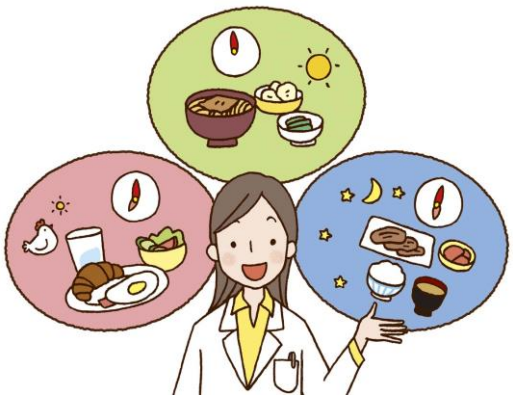
栄養で

フレイルを防ぐ！食生活で健康づくり

フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のため
ストレスに対する回復力が低下した状態」で、
要介護状態になる前段階です。
栄養・身体活動・社会参加を見直すことが、
フレイル予防につながります。

食事のポイント

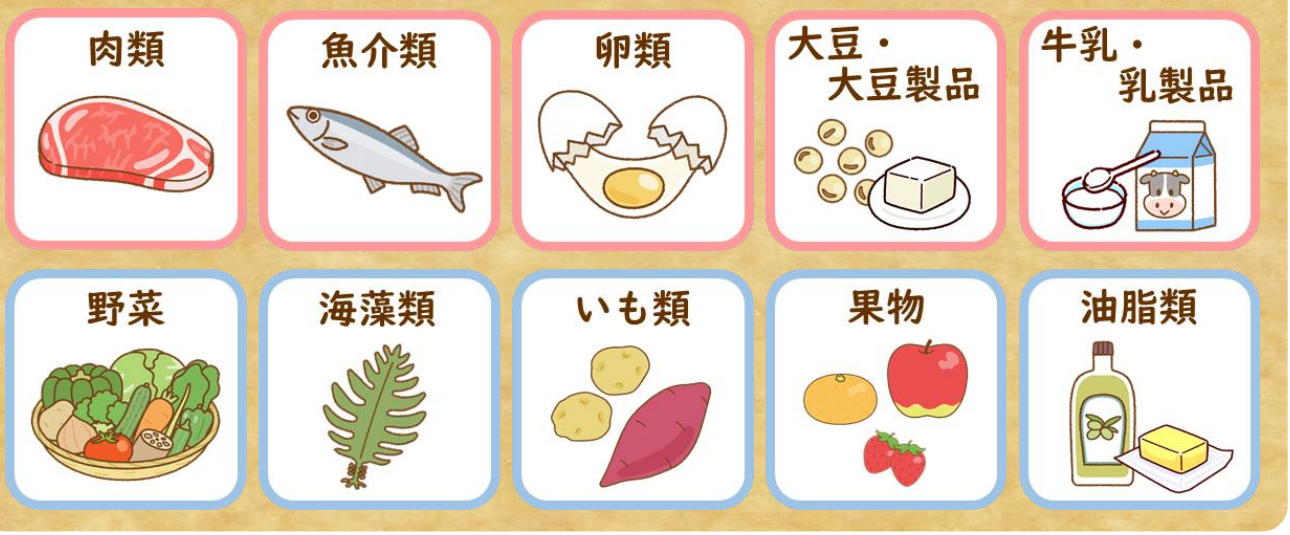
① 3食しっかり食べる



② 主食・主菜・副菜を組み合わせる

③ いろいろな食品を食べる＋たんぱく質を含む食品を意識して

☑ 毎日食べたい10の食品例



いろいろな食品を組み合わせて食べることで、
必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。