

フレイルを防ぐ1日10品目の多様食

高齢者のための健康な食事のキーワードは、ずばり「多様食」です。
人間の体は多種多様な栄養成分から成り立っており、何か特定の食材だけをとっても健康にはなれません。多様な食材を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことがフレイルを防ぎます。



合言葉は

さあにぎやか にとだく

- さ さかな (魚介類)
- あ あぶら (油を使った料理)
- に にく (肉)
- ぎ ぎゅうにゅう (牛乳・乳製品)
- や やさい (緑黄色野菜)
- か かいそう (海藻)
- い いも (芋)
- た たまご (卵)
- だ だいず (大豆)
- く くだもの (果物)



低栄養になるとどうなるの？

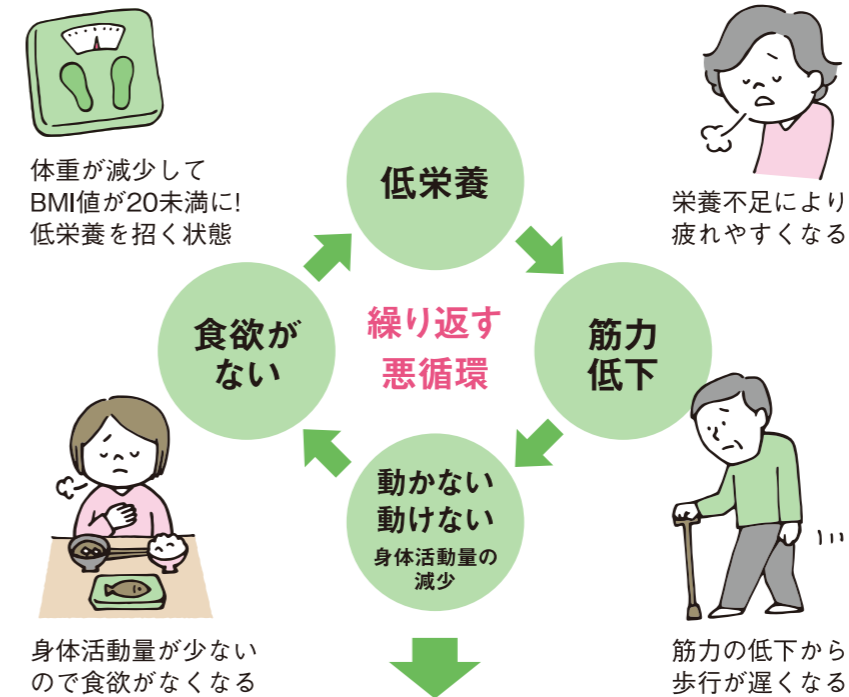
低栄養になると、体重の減少、疲れやすさや筋力の低下などがみられます。一番の問題は、体力や筋力を奪うことでそれが活力や気力を低下させ、社会との結びつきさえもなくなってしまうことです。



こんな状態を「フレイル」といいます

日本語でいうところの「虚弱」に近いイメージで、健常から要介護へ移行する中間の段階とされています。

〈注意したいフレイルサイクル〉



フレイルサイクルが進むと要介護状態に!

フレイルサイクルから抜け出すには…

バランスよくしっかり食べて、低栄養を防ぐことが第一歩!
自分の体の栄養状態を知ることが大切です!

目指せ健康長寿!
バラエティな食事で

年を重ねると、様々な機能が低下してきます。食に関しても、モノをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちていくことがあります。それによって水分を十分に取れなくなるため、低栄養に注意が必要です。



監修 株式会社グリーンヘルスケアサービス