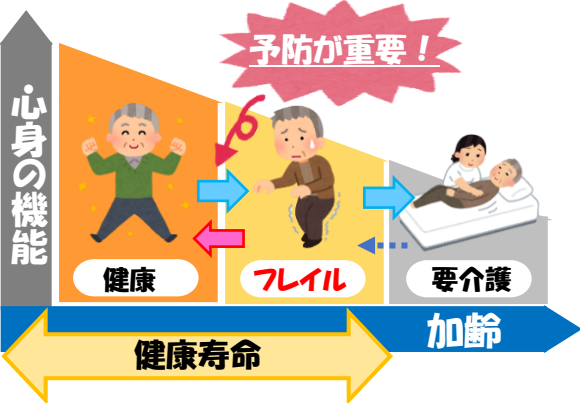


## 今日から始めよう！ フレイル予防のための食事と運動

フレイル(虚弱)とは加齢に伴って、心と体の動きが弱くなってきた状態をいい、健康な状態と要介護状態の中間です。  
フレイルであることに早めに気づき、対策をすれば元の状態に戻る事も出来ます。  
**フレイル対策では、食事や運動での予防が重要**になります。

### フレイルを予防するためのポイント

- ① 1日3食バランスよく食べましょう。
  - ② ウォーキングやストレッチなど、出来る範囲内で運動を取り入れましょう。その際は、水分補給を忘れずに。
- また、地域の方との交流も大切にしましょう。



### 食事のポイント

● **主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。**

主菜

主食

副菜

乳製品・果物も  
取り入れましょう。

主食

ご飯・パン・麺など  
体のエネルギー源に  
なります。

主菜

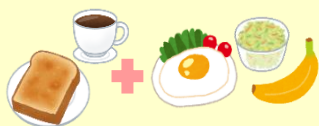
肉・魚・卵・大豆・  
大豆製品など  
筋肉や体を作る材料  
になります。

副菜

野菜、きのこ、海藻  
こんにゃくなど  
体の調子を整えます。

ポイント

朝食は、パンとコーヒー等、  
主食のみになりやすいですね。  
**おかずや果物をプラスし、  
バランスよく食べましょう！**



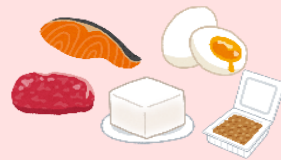
特に重要な栄養素  
たんぱく質・ビタミンD

● **たんぱく質**

肉・魚・卵などの良質の蛋白質を積極的に！  
筋肉量・筋力の低下の予防に重要です。

1食の目安量

- ・薄切りの肉(3枚)約80g
- ・魚の切り身1切れ
- ・卵1個
- ・豆腐1/3丁



毎食取り入れましょう！

● **ビタミンD** **青魚やきのこに多く含まれます**

カルシウムの吸収を高め、  
骨や歯・筋肉を丈夫にし、筋力を高めます。

ビタミンDは日光に当たる事でも作られます。  
日光浴や散歩を取り入れてみることも  
おすすめです。



### 瀬戸内の郷土料理を紹介「鯛めし」

参考:農林水産省 うちの郷土料理

([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/42\\_9\\_hiroshima.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/42_9_hiroshima.html))

瀬戸内海は島が多く起伏の多い海底の地形と、潮の流れが速い事が、  
真鯛の産卵、生息に適していることから、昔から鯛の漁が盛んです。

鯛めしは瀬戸内海沿岸地域を中心に食べられている郷土料理で、元々漁師料理でした。

鯛をまるごと釜へ入れ、調味料で味付けして、お米と炊く料理です。

鯛の旬は3~5月とされていますが、節句のお祝いなどで年中食べられています。



小学生の時に、仙酔島(福山市)で食べた鯛めしがとても美味しかったのを  
よく覚えています。鯛茶漬けにして食べても美味しいですね。

