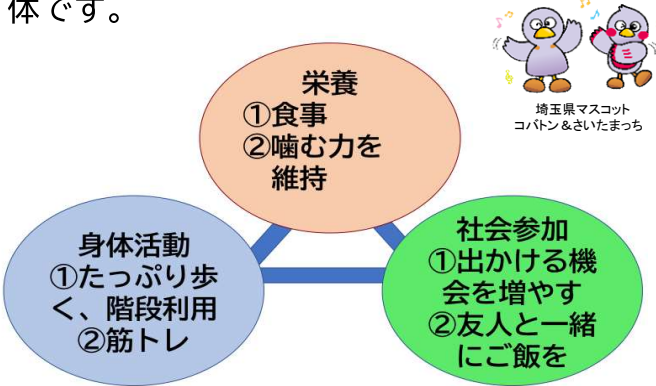


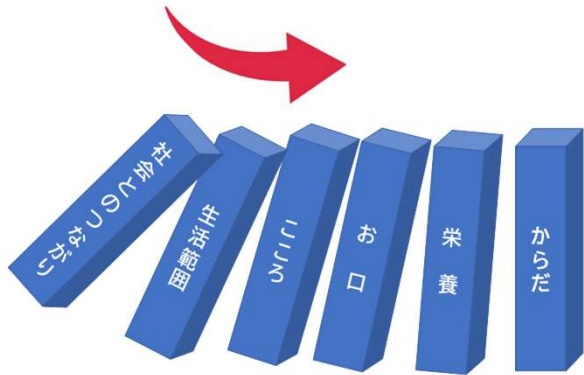
# フレイル予防のために

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。歩行速度が落ちてきたり、食事でむせたりすることが増えていませんか。家族と住んでいるのに、一人で食事をしていませんか。

予防は栄養・身体活動・社会参加の三位一体です。



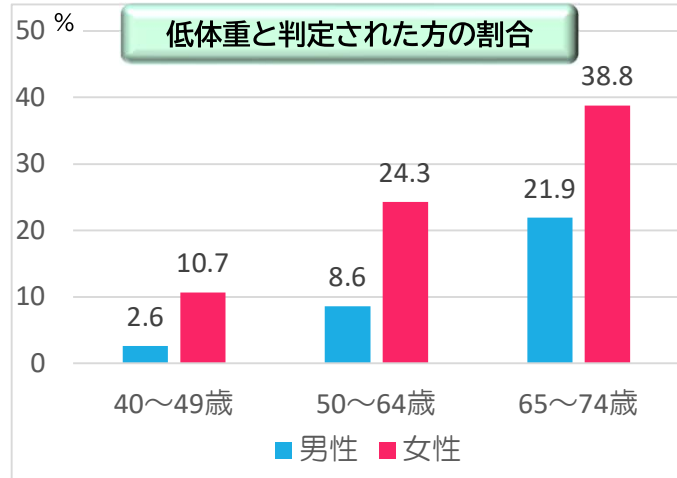
フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、一つの入り口からドミノ倒しにならないよう、それぞれの予防に努めることが重要です。



このページの図は、厚生労働省ホームページを基に一部改変し作成したものです。

# 低体重の状況

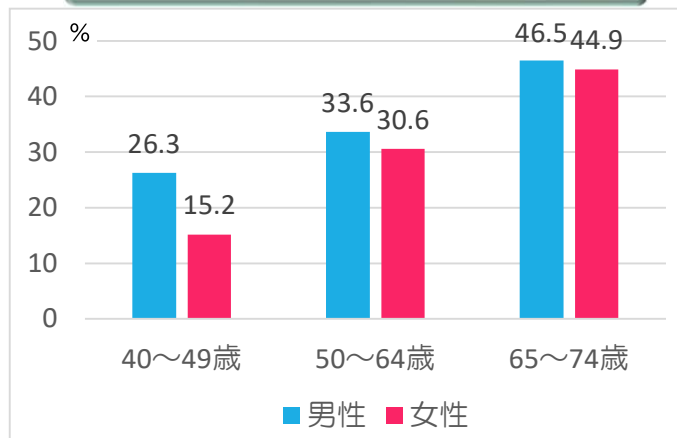
令和2年度の特健康診査の結果からは、低体重と判定された方の割合は以下のグラフのとおり年齢に比例し増加しています。



# 運動習慣のある方の割合

令和2年度の特健康診査の結果から、1日30分以上の運動の習慣がある方の割合は、各年代ともに低く65歳以上でも50%に満たない状況です。ウォーキングなど今より10分多く体を動かしてみませんか。

# 1日30分以上の運動習慣のある方の割合



# フレイル予防にたんぱく質アップ

缶詰や練り製品を使って簡単調理でたんぱく質をアップすることができます。

毎食ごとに「たんぱく質を多く含む食品」を意識的に加えることが大切です。



ツナ・はんぺんサンド

【材料1人分】  
★ツナ缶(汁なし)小1缶  
★はんぺん 1/2枚  
★マヨネーズ大さじ1  
★青しそ(みじん)2枚  
食パン8枚切り 2枚  
【作り方】はんぺんはちぎり、★の材料を混ぜ、食パンにはさむ。



さばのみそスープ  
たんぱく16.8g

【材料1人分】  
★サバ缶 1/2  
★玉ねぎスライス1/2個  
★水 100ml  
みそ 小さじ1  
【作り方】★の材料を耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジ500W 10分加熱後みそを入れる。

# 手軽にとれる食品のたんぱく質の目安



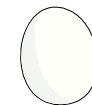
鯖缶 1缶  
29.3g



ツナ缶 1缶  
11.2g



はんぺん 1枚  
10.9g



卵 L 1個  
7.3g



小ちくわ 2本  
7.3g



ヨーグルト 1個  
5.2g