



最近、急激に気温が上昇してきて暑いと感じる日が多くなりました。体がまだ暑さになれていない春先も熱中症の危険があるため、しっかり水分補給を行う等の熱中症対策をしていきましょう。

さて、今回は「フレイル」予防の食事についてお話しします。



「フレイル」とは？

年を取って体や心のはたらき、社会的な弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは**早めに気づいて適切な取り組みを行う**こと。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



～フレイル予防のための食事のポイント～



- 1日3食しっかり食べましょう

「おなかが空かないから」や「面倒だから」との理由で食事を抜いてしまうとエネルギーやたんぱく質など、体に必要な栄養素が不足してしまいます。



- いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することが出来ます。

「**さあにぎやか(に)いただく**」とは毎日食べたい10の食品群の頭文字をとったもので『ロコモチャレンジ！推進協議会』が考案した合言葉です。

1日7品目以上を目標に、まんべんなくいろいろな食品を食べるようにしましょう！

 **主食にプラス 10の食品群**

合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」

さかな



いも



あぶら



たまご



にく



だいちせいひん



ぎゅうにゅう



くだもの



やさい



かいそう



10食品群から1群で1点。

毎日7点以上を目標にいろいろ食べましょう。

『さあ、にぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

料理が大変な場合は市販の総菜や缶詰、レトルト食品などを活用してみましょう！



食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。次号も楽しみにしててください！