



## フレイル予防のための食事の摂り方

### ①1日に3食しっかりと食べましょう

主食・副食バランスよく食べる事で筋肉や内臓の維持に必要な栄養素をまんべんなく摂取しましょう。

### ②良質なたんぱく質を摂りましょう



筋肉の合成にはたんぱく質が必須です。良質なたんぱく質とは、体内で作り出すことができない必須アミノ酸をバランスよく含んでいる食品の事です。肉・魚・卵・大豆製品に含まれます。

### ③エネルギー不足に注意しましょう

たんぱく質を摂っても、エネルギー不足であれば筋肉から分解されてしまいます。そのため、エネルギーのもととなる主食は毎回しっかりと摂取しましょう。また、サラダにマヨネーズをかけたり、バター等でソテーしたりカロリーの高い油脂類を上手に利用することも効果的です。



## 栄養補助食品も活用

一回の食事の量が少なかったり、あまり食欲が無い時などに、おすすめなのが栄養補助食品です。

約125ml~200ml程度と少量ながら、約200kcalのエネルギーやたんぱく質、その他の栄養素が含まれています。

食後のデザートやおやつとしても取り入れることができます。

ドリンクタイプや、ゼリータイプなど様々な味のバリエーションがあるので飽きずに摂取できます。



## 筋力維持には運動も大切！

ストレッチや、ラジオ体操、椅子から立つ・座るなど、簡単なことから身体を動かす習慣をつけましょう。



次回は水分について作成します。  
おたのしみに！



長寿苑  
栄養管理部