栄養科だより

今月の15日は敬老の日です。敬老の日はお年寄りを敬い、さらなる長寿を願う日です。 長寿にはフレイル予防が重要とされ、フレイルを予防することで健康寿命を延伸し、より 長く自立した生活を送ることが期待できます。また、食べる力を維持するために定期的な 口腔ケアも大切です。今回は、フレイル予防で大事な栄養面のお話をします。

フレイル(虚弱)とは、

加齢とともに筋力や心身機能が低下した状態のこと

≪フレイル予防のために意識したい栄養素≫

ビタミンD :筋肉と骨の健康を保つ



魚介類



佪



きのご類

カルシウム

:骨密度の維持や骨折予防



牛乳,





運動による刺激

たんぱく質

:筋肉を作るために必要







卵



大豆製品

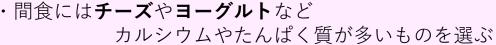


乳製品

≪これらの栄養素を上手に摂る一工夫≫

- ·ご飯に、**かつお節**や**しらす干し**などをかける
- コーヒータイムには**豆乳**や**牛乳**をプラスしても良い







うどんやそうめんにツナやかまぼこ、サバ缶を加える



ご自身のできる範囲で取り入れる 項目を増やしてみてください♪

