

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



卵



きのこ類



日光浴
(10～15分)

カルシウム：骨密度の維持や骨折予防



牛乳



チーズ



ヨーグルト



運動による刺激

(ウォーキングやストレッチなど
今より10分多く体を動かす)

たんぱく質：筋肉を作るために必要



肉



魚



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
- ・ 間食には**チーズ**や**ヨーグルト**など
カルシウムやたんぱく質が多いものを選ぶ
- ・ 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♪

