

フレイル予防の食事のポイント！

1、主食、主菜、副菜+牛乳・乳製品、果物を揃えてバランス良く食べましょう。

副菜

野菜、きのこ、海藻等を使ったおかず

主菜

肉、魚、卵、大豆製品等を使ったメインとなるおかず

主食

ごはん、パン、麺類などの穀類の料理

牛乳・乳製品

チーズ、ヨーグルト等

果物

りんご、バナナ、いちご等

食事前に汁物等で水分摂取をし、口の中を潤してから飲み込みやすくしましょう

☆主菜と副菜がまとめてとれるレシピは便利です。(鍋、すき焼き、豚汁等)

☆一皿で主食、主菜、副菜がとれる手軽な献立もあります。(カレー、シチュー、焼きそば)

2、タンパク質を意識して、いろいろな食品を食べましょう。

『さあ、にぎやか(に)いただく』を合言葉に10の食品群のうち1日7品目以上*を目標に、かつ筋肉の材料となるたんぱく質を含む食材(肉や魚、卵、大豆製品、乳製品など)を毎食1品は食べましょう。

さ	あ	に	ぎ	や	か	(に)	い	た	だ	く
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

主食
 +

*海藻はきのこ類を含みます。

*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多様性スコアを構成する、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日の献立を振り返り食べたものにチェック しましょう。