

# お元気 ですか

9月

## 食生活でフレイル予防

健康な状態と介護が必要な状態の間が「フレイル(虚弱)」です。高齢になるにつれ、筋力や心身の活力が低下し、フレイルになりやすくなりますが、フレイルに早く気づき、適切な対応をとれば、健康な状態に戻ることができます。そして、重要なフレイル対策のひとつが食生活です。今月号では、栄養バランスについて確認しましょう。

**さ** かな……………動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミン類が豊富。

**あ** ぶら……………細胞などの材料として、適度な油脂が必要。

**に** く……………体をつくるもとになる動物性たんぱく質の代表格。

**ぎ** ゆうにゆう……………たんぱく質、カルシウムが豊富。

**や** さい……………ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。

**か** いそう……………低エネルギーでミネラル、食物繊維が豊富。

**に**  
**い** も……………エネルギー源になる糖質および食物繊維が豊富。  
ビタミン、ミネラル補給にもよい。

**た** まご……………良質なたんぱく質の代表格で、調理法もいろいろ。

**だ** いず……………たんぱく質のもとになるアミノ酸が豊富。カルシウムも。

**く** だもの……………ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり。

10食品を毎日食べれば、栄養バランスがよくなります。「さあ、にぎやか(に)いただく」と覚え、1日7種類以上を目標に、献立づくりに役立てましょう。

