

## あると便利な食品

缶詰やレトルト食品を常備しておくとう便利です

### 缶詰やレトルト食品



### 冷凍野菜・冷凍食品



シニア世代は  
(65歳から)

生活習慣病の管理を適切に行いながら、  
フレイル予防も始める時期です。

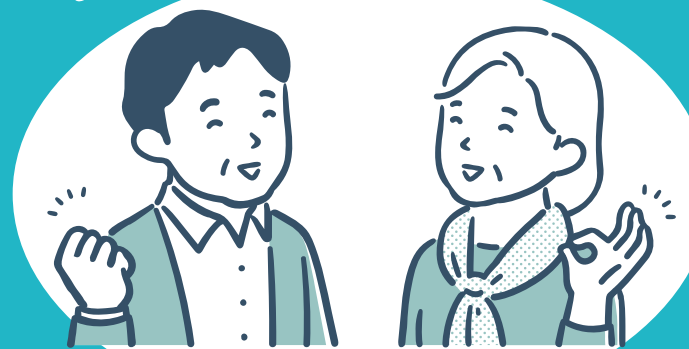
## 体重減少は低栄養のサイン！

定期的に体重を測定し、  
体重の変化をチェック  
しましょう。



こまったときの連絡先

# 元気なうちから はじめよう



—こんな傾向はありませんか？

- おいしくものを食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

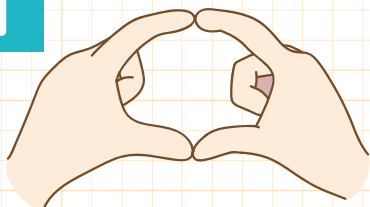
ひとつでも当てはまったあなた  
もしかして **フレイル?**

# フレイル ってなあに？

— 年を重ねることで体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態

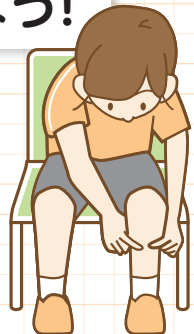
## 指輪っかテストをしてみよう！

1



親指と人差し指で輪を作ります。

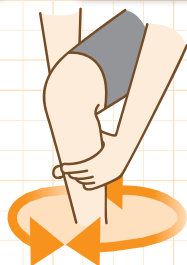
2



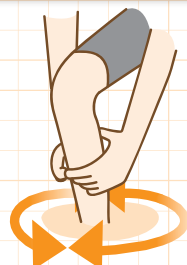
ふくらはぎのいちばん太い部分を、そっと指輪っかで囲む



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低

フレイルの可能性

高

- 定期的にフレイルチェック！
- はやめに対策をすることで、健康な状態に戻る可能性があります。

## これだけの食事になっていませんか？

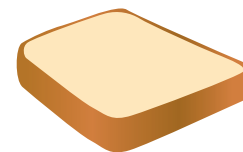
ごはん、おにぎり



素うどん



食パン



さかな、納豆



たまご



チーズ



いつもの食事に  
たんぱく質 をプラスワン！