

食べて元気に フレイル予防!



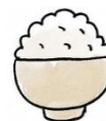
フレイルとは、心身が健康と介護状態の間にあることを言います。早めの対策で予防できます！
年齢を重ねると食が細くなりがちですが、健康のためには、1日3食しっかり食べることが大切です。食事回数が少なくなると、1日に必要な栄養素、特に「エネルギー」と「たんぱく質」が不足しがちです。1日3食しっかり食べてフレイルを予防しましょう！

年齢 (男性)	たんぱく質の推奨量 (g)	推定エネルギー必要量 (kcal)	年齢 (女性)	たんぱく質の推奨量 (g)	推定エネルギー必要量 (kcal)
18～29歳	65	2,600	18～29歳	50	1,950
30～49歳	65	2,750	30～49歳	50	2,050
50～64歳	65	2,650	50～64歳	50	1,950
65～74歳	60	2,350	65～74歳	50	1,850
75歳以上	60	2,250	75歳以上	50	1,750

(日本人の食事摂取基準 2025年版 身体活動レベルふつう)

主食は毎食
しっかり食べる!

必要な「エネルギー」が足りないと、体重減少、体力や免疫力の低下につながります。健康体の維持には、決まった時間に3食しっかり食べましょう!



それぞれ片手にのるくらいを
毎食食べましょう。



1日に必要なたんぱく質食品の目安

肉 + 魚 + 卵 + 大豆製品 + 乳製品

たんぱく質は
欠かせません!

「たんぱく質」をきちんと摂らないと、筋肉の減少や骨折・転倒などの危険が増し、元気な生活の支障となります。

健康長寿の秘訣は
ビタミンDにあり!



「ビタミンD」には、健康だけでなく、筋肉の維持や免疫力向上などの役割があります。油に溶けるので、炒め物など、油での調理がおすすめ！
また、紫外線により皮膚でもつくられるため、適度に日光に当たしましょう!

【ビタミンDを多く含む食品】



魚介類

きのこ類

卵

※干しきのこ類はさらにビタミンD含有量が大幅アップ!

ここにも注目!

ビタミンDは、骨の健康に必要な不可欠な栄養素です。ビタミンDが不足すると、骨に必要なカルシウムが吸収されず、骨が弱くなってしまいます。つまり、骨粗しょう症になる可能性が高まります。カルシウムとビタミンDを同時にとることで、カルシウム吸収率が高まります。

(参考:厚生労働省 eJIM)



【3等分した場合の栄養価】
 エネルギー 107kcal
 たんぱく質 5.3g
 食塩相当量 0.4g

蒸し大豆の磯部揚げ風

<材料2~3人分>※作りやすい分量

- ・蒸し大豆 1袋(100g程度) ・片栗粉 大さじ1 ・油 大さじ1
- ・青のり 小さじ1/2~1程度 ・塩 ひとつまみ

<作り方>

- ① 蒸し大豆に片栗粉をムラなくまぶす。 ※ポリ袋を使うと簡単です。
- ② フライパンに油を入れて中火にかけ、①を入れ、全体に油が回るように混ぜる。
- ③ 豆の表面がカリッとするまで炒める。
- ④ 火を止め、青のり、塩を加えて混ぜ合わせる。



フッ化物(フッ素)を効果的に使いましょう ✨



フッ素の効果

○歯質強化

むし歯になりにくい歯に!

○歯の修復

再石灰化を助ける!

○細菌抑制

細菌の活動を抑える



◎歯ぐきがやせて歯根がでてきたところのむし歯予防や知覚過敏にも効果的!!

ご家庭でのおすすめグッズ

○ フッ化物配合歯磨き剤

成人の方は
フッ化物濃度 1400~1500ppmF
 がおすすめ★
 フッ素をお口に残すため、うがいは少量のお水で1回のみ



○ フッ化物洗口液

1日1回、就寝前や歯みがき後にフッ素の洗口液でブクブクうがい★



歯医者さんで



フッ化物塗布
9000ppm

ご自宅で



フッ化物配合
歯みがき剤
1400~1500
ppm

あわせてつかうとさらに効果的!