フレイル予防のための食事

①１日３食しっかり食べましょう！

「おなかがすいていないから…」や「忙しくて食べられなかった」等、欠食が無いように気を付けましょう。
常温で保存できるレトルトや缶詰をうまく利用しましょう。

☆やってみよう！ご飯やパンにちょっとプラス☆
ご飯　＋　納豆、卵、サケフレーク等
パン　＋　スライスチーズ、ツナマヨネーズ等

② 毎食たんぱく質を摂りましょう！

朝ごはんはパンだけ…など、栄養が偏っていませんか？
たんぱく質は筋肉をつくる主成分です。チーズや魚肉ソーセージなど、手軽に摂取できる食品を常備しておくと便利です。
※栄養制限等がある方は、主治医に相談しましょう。

〈１回分の目安〉
片手にのるくらいが目安です。

卵…約１個

魚…１切れ

肉…薄切り肉２～３枚

豆腐…約半丁
納豆…１パック

③バランス良く食べましょう！

１０品目の食品を摂れていますか？毎日７個以上〇がつけられるように、バランスよく摂取しましょう。（⇒裏面の表に〇をつけましょう）

フレイルや栄養について詳しく話が聞きたい方は、気軽にご相談ください。
長浜市　長寿推進課　☎65－7841

発行：　令和６年　９月

10食品群シート

1日に1回でも食べた食品群に〇をつけましょう。

		①1日3食食べましたか	②たんぱく質を毎食摂りましたか				③〇が1日7個以上になるよう、バランスよく食べましょう						〇の合計
			肉	魚	卵	大豆	牛乳	油脂	ごはん・いも	野菜	果物	海藻	
			ハム、ウインナーなども含む	えび、かに、ちくわなども含む	卵製品も含む ※魚卵は含まれない	枝豆、豆腐、納豆、油揚げなども含む	ヨーグルト、チーズなども含む	マヨネーズ、サラダ油、オリーブ油、バターなど	じゃがいも、パン、麺類も含む	ほうれん草、トマト、人参、ブロッコリー、小松菜など	どんな果物でもOK	わかめ、昆布、ひじき、海苔、もずくなど	
1日目	／												
2日目	／												
3日目	／												
4日目	／												
5日目	／												
6日目	／												
7日目	／												

長浜市長寿推進課