

# すばる六甲 栄養だより

## ～食生活でフレイル予防！～

### フレイルとは？

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。



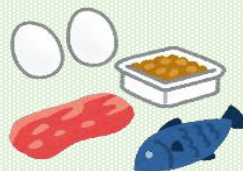
### 若いころよりたんぱく質が大事

加齢とともに筋肉が落ちるスピードが速くなり、筋肉を作る力も減ってくるので、若いころに比べてより一層たんぱく質を摂ることが大切です。

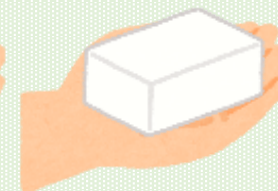
### たんぱく質を含む食品を食べましょう！

筋肉量・筋力を維持するうえで、たんぱく質は欠かせません。

1日3食、たんぱく質を含む食品(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のいずれか)を食べるようにしましょう。



### 必要なたんぱく質量は1食あたり「片手1枚分」



1食につき、たんぱく質を多く含む食品(肉または魚または卵または大豆製品)を片手1枚分サイズ以上食べることを目安にしてください。  
ただし、たんぱく質量＝肉や魚の重量ではないので注意しましょう。