

元気をつくるお食事ガイド



フレイル編

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当

An illustration of an elderly woman on the left and an elderly man on the right. The woman has grey hair and is wearing a dark cardigan over an orange top and skirt. She has a thoughtful expression with her hand to her chin. The man has dark hair and is wearing a brown jacket and pants. He has a sad or tired expression with his hand to his chin. There are four yellow speech bubbles containing Japanese text. The background is light blue with faint white lines.

疲れやすい

体を動かす
機会が減少

歩く速度や
握力が低下

体重減少

それって

フレイル

かも



健常



フレイル



要介護



健常と要介護の間の状態

食事



運動



人との
つながり

お食事の ポイントを 紹介！



北多摩府中
フレイル対策

元気をつくる お食事ガイド

運送経験の少ない施設スタッフ向け 食事入門

これってフレイル？

- 疲れやすい
- 歩く速度や握力が低下
- 体を動かす機会が減少
- 体重減少

フレイルとは？ 高齢によって筋力や運動が低下している状態です。悪化と要介護の中間状態で、要介護になるリスクは高いですが、適切なケアによって健常な状態に戻ることも可能だと考えられています。

フレイルにならないための
お食事のポイント
をご紹介します！

BCG
「ばくたん」です。
たんぱく質を毎日
ばくばく食べて。

Q1 シニア世代の食事は、
朝食でいいのかな？

Q2 最近やせてきたの
メタボじゃないから
いいのかな？

Q3 食事が食べられない
なら、健康食品・
サプリをとれば
いいのかな？

「お食事ガイドフレイル対策」は、施設経験の少ない人でも「読む」だけで、さらさら
と読めるように、食事のポイントをわかりやすく記載しています。お食事ガイド（紙版）
のほか、読者のみなさまへ「読む」だけでなく、施設が活用できる、栄養・食生活アドバイザー
などについてアドバイスや研修も実施しました。

東京都多摩府中保健所



多摩府中保健所 フレイル

検索

※ 気になる症状がある時は、医療機関を受診しましょう