

# フレイル予防第2弾！栄養について

～増えています！ 高齢者の低栄養～

栄養不足になると要介護状態が近づく??



フレイルが進行すると、やがて要介護状態になると言われています  
◎フレイルの要因の一つに**低栄養**があります。

- ・筋力が低下したり・骨折したり、
- ・認知機能が落ちたり
- ・免疫力が低下したり感染症にかかりやすくなるなど、

栄養が足りないくらい・・・と  
放っておくと要介護を招くかも！？  
しれません。

かがやけ！

なかさん  
しんぶん  
中3新聞

発行  
中第3地域包括  
支援センター

第44号

## ①1日3食きちんと食べましょう

食欲が無いときは・・・おかずだけでもOK。  
間食で栄養を補う。ヨーグルトなどの乳製品・豆乳などたんぱく質を多く含む食品をとりましょう



## ②バランスよく食べる

主食・主菜・副食を組み合わせるとバランスの良い食事になります

## ③たんぱく質を毎食取り入れる

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少しやすいです

★たべる★  
栄養バランスの整った  
食事と口腔ケアで  
おいしく食べましょう



生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、  
お気軽にご相談ください。

中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区

堺市中区東山841-1

TEL 072-234-2006

※フレイル予防第3弾！ 2月発行です



LINE 公式アカウント

中第3



堺市

