

1日に10食品群を食べるように、食事で不足する栄養素を補食(おやつ)で補おう!



# 補食(おやつ)を フレイル予防に 役立てよう!



たんぱく質やエネルギーを補うためのオススメおやつをご紹介します!

たんぱく質  
が豊富



ゆでたまご



魚肉ソーセージ

納豆



鶏むね肉



たんぱく質と  
エネルギー



チーズ



牛乳

牛乳



ヨーグルト

エネルギー  
補給に



ふかし芋

バナナ



カステラ



植物性たんぱく質たっぷり!  
きなこを使ったおやつ



黒豆ときな粉のカップケーキ



和風フルーツヨーグルト

補食は時間や回数、量を  
決めて摂りましょう!



# フレイルとは…

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。



## 最近の生活でこんなことはありませんか？

あなたは  
大丈夫??

### フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう!

- 6か月間で体重が2~3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力 (握力) が低下した
- 歩くのが遅くなった

## フレイルは高齢者だけの問題ではありません。

筋力や心身の活力の低下は働く世代からの注意が必要です

適切な **栄養** + **口腔** **運動** **社会参加** で健康的な生活を送りましょう。

食生活改善推進員 (ヘルスマイト) は県民の健康づくりを応援します!

### 食生活改善推進員 (ヘルスマイト) とは

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、健康づくり活動を行うボランティア団体です。健康寿命の延伸や、食育の推進を目的とし、子どもから高齢者まで、全ての世代を対象に、仲間と協力し合いながら、地域の健康づくりの輪を広げています。

