



フレイル予防のために 様々な食品を食べましょう！



フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の状態です。このフレイルのタイミングで対策することで、健康な状態に戻ることができます！



保健師 山口



💡 食品摂取多様性スコアをつけてみましょう！

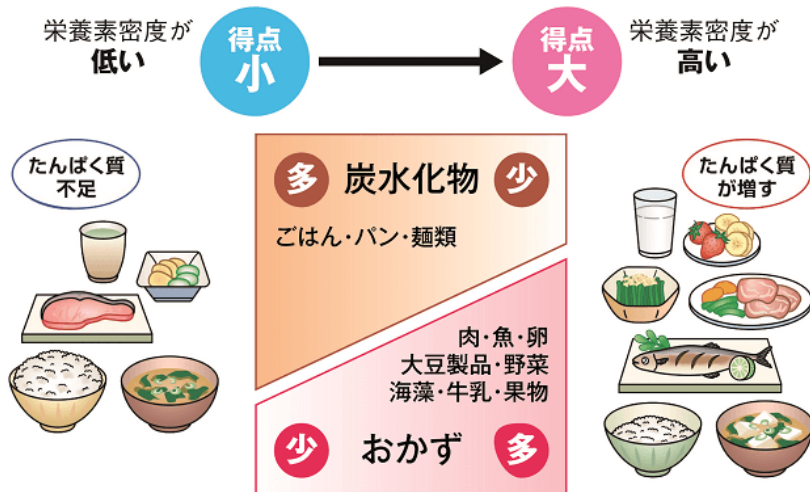
ほぼ毎日食べていれば1点、それ以外は0点をつける

自分の「食事内容」をチェック！

①～⑤はタンパク質が豊富なので
フレイル予防には特に大切です

① 肉 	点	⑥ 緑黄色野菜 	点
② 魚介類 	点	⑦ 海藻類 	点
③ 卵 	点	⑧ いも類 	点
④ 大豆・大豆製品 	点	⑨ 果物 	点
⑤ 牛乳・乳製品 	点	⑩ 油を使った料理 	点
あなたの点数は?? ----->			点

💡 スコアが低いほど、炭水化物に偏っている可能性が！



目標は7点です！
5点以下になると
フレイルのリスクが
高まります。
不足している食品を
積極的に摂りましょう！

