

お食事からのフレイル（虚弱）予防

さあにぎやかいただく！

さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



やさい



かいそう

(・きのこ)



いも



たまご



だいず



くだもの



① まんべんなく

「たくさん」よりも
「まんべんなく」食べましょう！

* 食べやすいものばかりの食事や
食欲がないからと食事を抜くことは
低栄養の大きな原因です

② たんぱく質

筋肉を落としてしまわない
ように、たんぱく質をしっかり
摂りましょう！

* 魚・肉・乳製品・卵・大豆などに
たんぱく質が含まれています

この中の7種類以上、
そしてたんぱく質をしっかり
摂ることで低栄養による
フレイルの予防になります！

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ
チャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です

お食事チェック表

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	
	さかな	あびら	にく	牛乳	野菜	海そう (.キノウ)	いち	たまご	大豆	果物	〇の合計
例											6点
1日目											点
2日目											点
3日目											点
4日目											点
5日目											点
6日目											点
7日目											点

※「さあにぎやか」にいたいただくは10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です

7点以上を目指して毎日食べたものをチェックしましょう！