



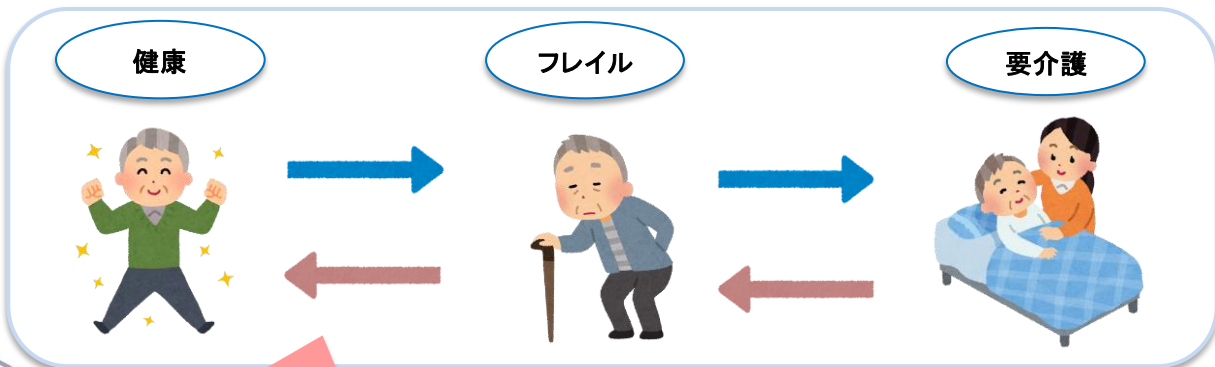
2023 謹賀新年



新年明けましておめでとうございます
今年も宜しくお願い申し上げます
今年も、栄養科だよりにて食の情報や
お知らせ等お伝えしていきます♪

フレイル(虚弱)を知っていますか??

フレイルとは年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態に近づいた状態をいいます。早めに気づいて適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぐことができます。



この段階での対処が◎

低栄養はフレイルの最大の要因ともいえます。
フレイル予防の食事で大切なことは、
低栄養によるやせすぎを防ぐことです。

食事で出来るフレイル予防のポイント

その 1 1日3食
しっかりと
食べましょう

朝 昼 夜

その 2 主食・主菜・副菜を
組み合わせて
食べましょう

その 3 肉や魚などの
たんぱく質を意識して
食べましょう

無理せず毎日コツコツと続けることが大切です