「健康長寿」を実現する食生活のポイント

しっかり食べましょう

外出の機会が少ないなど、不活発な生活が続くと、食欲不振になりやすく、「栄養不足（低栄養状態）」に陥る危険があります。1日3食きちんと食べ、栄養バランスのよい食事を心がけてフレイルを防ぎましょう。

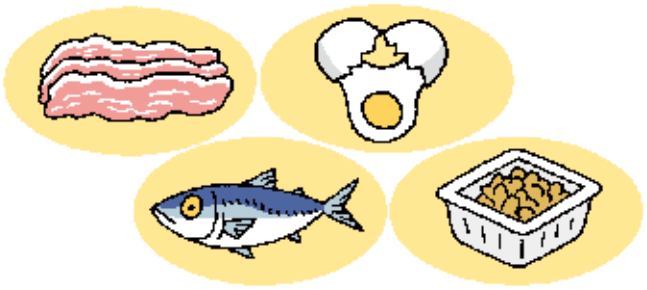
「一汁三菜」が基本

和定食などの「一汁三菜」は、主食・主菜・副菜がそろっているので、自然とバランスよく栄養がとれます。毎日の献立の基本にしましょう。



「タンパク質」を意識して

肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質を、毎食とるように意識しましょう。タンパク質は筋肉量の維持などに大切な成分です。



※腎臓病など持病がある人は、たんぱく質の摂取量について主治医に相談しましょう。

1日10種類の食品をとる

次の10種類の食品を毎日食べると、フレイルになりにくいことがわかっています。1日7種類以上を目標に、できるだけ多くの食品をとるようにしましょう。

- ☑肉類
- ☑魚介類
- ☑卵
- ☑大豆・大豆製品
- ☑牛乳・乳製品
- ☑緑黄色野菜
- ☑海藻類
- ☑いも類
- ☑果物
- ☑油脂類（油を使った料理）



東京都健康長寿医療センター研究所などの研究による

食べることを楽しむ工夫をしましょう

- ●食べたいと思うものを買ってきたり外食を楽しみましょう
- ●家族や友人などと楽しく会食する機会を作りましょう
- ●お住まいの地域で食事に関するイベントがあれば参加しましょう

