



## しっかり食べるは健康の基本！

年齢にともない、筋肉や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱・老化）」といいます。この「フレイル状態」に気づかず、歳だから食事は少なくとも良いと考えるのは危険です。

今こそ、食習慣を見直し、十分な栄養をとって、身体機能の低下を防ぐことが重要です。

### 食事のとり方 こんなことありませんか

1日2食で十分だわ

高齢者だから、食事は  
少なくとも大丈夫

お腹が減った時に  
食べればいいのよね



好きなものだけ食べて  
いたいわ



必要なエネルギーやたんぱく質が不足しているかも・・・  
**低栄養**状態が疑われます

### 高齢期は低栄養予防

中年期までは太りすぎが問題となり、生活習慣病予防のための食事が中心でしたが、高齢期では低栄養予防のための食事（老化予防）へとシフトする必要があります。

#### 改善ポイント

	中年期	高齢期
食 事	エネルギーの過剰摂取に注意	エネルギー不足に注意
	野菜不足に注意	肉・魚・卵をしっかり摂取
	油・脂の摂りすぎ注意	油・脂もしっかり摂る