



み み

# 美味だより

社会福祉法人 池上長寿園  
管理栄養士会  
第100号 令和3年11月発行

## フレイルって何だろう？

年を重ねて心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。

フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。

多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

## フレイルを構成する3つの要素



### ・身体的な衰え

お腹や背中などの体を支える筋肉、足の筋肉量の減少で転倒の危険性が増えます。

食べ物が噛みづらくなったり、食べこぼしが増え必要な栄養が摂れなくなります。

### ・心理・精神的な衰え

物忘れや、物の名前がなかなか出てこない、計画を立てて物事を進められないなどから始まり進行すれば認知症と診断されます。

うつ病を発症する場合もあるので注意が必要です。(初期は認知症に間違われやすい)

### ・社会性の衰え

趣味・ボランティア・就労など自分に合った活動を見つけましょう



### ●食べるフレイル予防「さあ、にぎやかにいただく」の10品目を

バランスよく食べましょう！

## ちょこっとクック

#### ① 卵スープ炊き込みご飯

卵スープ 1個～

醤油 1/2小匙

米 2合

醤油 1/2小さじ

カット若布

#### ② サバ缶味噌汁

サバ缶(水煮) 1缶

きのこ、小松菜など

豆腐 ねぎ

味噌

#### ③ 人参サラダ

人参(せん切) 1本

ポテトチップス 1/2袋

マヨネーズ

塩コショウ 少々

※ 肉・肉加工品、牛乳・乳製品、果物を1日の内にプラスしてね  
(毎日食べたい10食品群)

掲載期間：令和4年1月20日まで

