



きよじゃく  
フレイル(虚弱)について

フレイルとは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことをいいます。健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能だといわれています。また、低栄養はフレイルを起こす原因にもなります。



—フレイルのサインかも—

- 体重減少がある
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下を感じる
- 歩くのが遅くなった
- 活動性の低下

よほう ころかてき がいようそ  
フレイル予防に効果的な栄養素

カルシウム

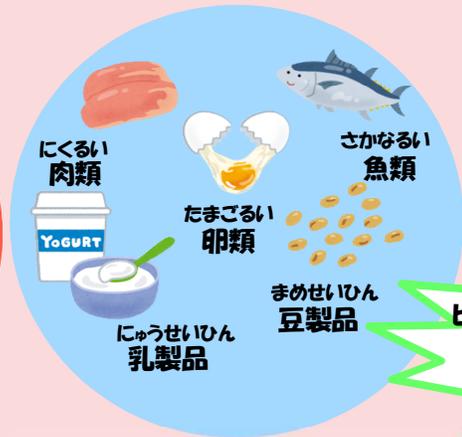
骨や歯を作る栄養素です。筋肉や神経などの働きを正常に保つためにも、重要な役割を担っています。

たんぱくし

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などを作る栄養素で、フレイル予防のため特に重要な栄養素といわれています。

ビタミンD

カルシウムをコントロールする役割があり、筋肉を強くする役割もあります。



いつものトーストに一工夫

きのこしらすの

チーズトースト

暑さに負けず  
しっかり  
食べよう！

- 材料■(1人分)
- ・食パン 1枚
  - ・バター又はマーガリン 少々
  - ・しめじ 1/2パック
  - ・オリーブオイル 小さじ1/2
  - ・しらす おおさじ2
  - ・万能ねぎ 1本
  - ・醤油 少々
  - ・ピザ用チーズ 軽くひとつかみ

- 作り方■
- ①食パンに薄くバター又はマーガリンを塗る。
  - ②軽くトーストする。(焼かずにそのまま具をのせてもOK)
  - ③しめじは石づきを取りほくして耐熱容器に入れ、オリーブオイルをかけてラップをし、電子レンジ500ワットで1分ほど加熱する。万能ねぎは小口切りにする。
  - ④しめじの水気を切り、しらす、万能ねぎを加え醤油で味を調える。
  - ⑤④を②にのせ、ピザ用チーズを散らしてこんがり焼く

