



フレイル

予防レシピ

管理栄養士 厳選



頑張らなくても

10食品群がとれる



さあにぎやかにいただく

ちょい足しのコツで
無理なく習慣化



も く じ

フレイル予防の食事 3つのポイント 1

10食品群チェック表 2

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例 3～7

主食・主菜・副菜を組み合わせた1日の食事例 8

フレイル予防レシピ #1～16 9～24

フレイル予防の食事 3つのポイント

**6人に1人が
低栄養傾向**

フレイル予防のためには、
低栄養にならないようにすることが大切です。
毎日の食生活に気をつけて、フレイルを予防しましょう。

※令和5年国民健康・栄養調査の結果「65歳以上の高齢者の低栄養傾向の割合」

1 一日3食

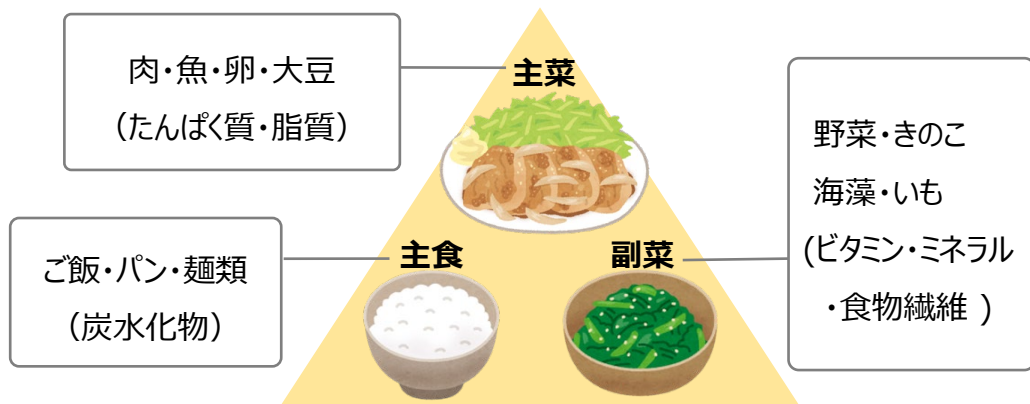
忙しい、めんどろ、食欲がないからと、食事を抜くことはありませんか？

1食でも抜くと、必要な栄養素が不足してしまいます。

2 主食・主菜・副菜を組み合わせる

栄養素をまんべんなくとるために、主食とおかずを組み合わせましょう。

カレーライスのように、1皿で全部そろう料理もOK。



3 いろいろな食品を取り入れる

いろいろな食品をとることは、**老化のスピードを遅らせる**ことにつながります。

おかずは10食品群のうち、**毎日7つ以上を目標**に食べましょう。

合言葉は「**さあ にぎやかにいただく**」です。



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

10食品群チェック表

1日7点以上で
合格！

少量でも料理の中に入っていればOK。主食は毎食組み合わせます。

【例】

日付	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 野菜	か 海藻	い いも	た 卵	た 大豆	く 果物	合計 点数
3/6	○	○	○		○		○	○		○	7
/											
/											
/											
/											
/											

間食におすすめ

筋肉や骨の材料となるたんぱく質やカルシウム、ビタミンなどを間食でプラス。

牛乳・乳製品

果物



冬はミルクティーや
ミルクココアなど温めて

よく噛んでゆっくり食べると・・・

- 消化を助ける
- 認知症の予防
- むせや誤嚥の防止
- 要介護の予防



食欲がないときは・・・

麺、パンだけですませてしまうと、低栄養になりやすくなるので、**おかずを優先して**食べましょう。**食欲がでるような食材の利用**もおすすめです。

- 香辛料…… カレー粉
- 香味野菜…… しょうが・ねぎ
- 酸味…… 酢、カボスなど



家族や仲間と、一緒に**食事を楽しむ機会**を増やしてみるのもよいですね♪

調理が負担に感じる時は・・・

スーパーやコンビニのお惣菜・お弁当を利用したり、すぐに食べられる缶詰・レトルト・インスタント・冷凍食品を常備しておくとうれしいです。

3～7ページ「さあ にぎやかにいただく」
とり入れ参考例 参照

