

食べることは生きること

心と身体を弱らせる **低栄養**にご注意を！

～飽食の時代であっても誰でも陥る可能性があります～

健康と要介護状態の中間の状態を「フレイル」と言います。＊
フレイルはささいな衰えから生活に困る身体の衰えの段階です。ささいな衰えは気が付きにくく、“歳をとったせい”と言わずにできるだけ早く対処することが大切です。

※出典：日本人の食事摂取基準2020 I -1-1

更に動けなくなる

心身の衰え

悪循環が続くと
感染症の悪化
寝たきりに

フレイルサイクル

出所：日本人の食事摂取基準2020 II-2-3-3-2図1改変

食事量の減少

オーラルフレイル

噛めない・むせる・活舌低下など、口に関する“ささいな衰え”の積み重ねです。

出典：公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より

低栄養

健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態です。特に高齢期はエネルギーとたんぱく質が不足しがちです。

出典：厚生労働省eヘルスネット

参考：日本人の食事摂取基準2020 II-2-3-3-1改変
参考：一般社団法人日本老年医学会フレイルに関して

しっかり食べて
予防しよう！

低栄養予防のポイント

1. 食事をぬかない
2. ごはんなどの主食でエネルギー不足をなくそう
3. 肉や魚、卵などのおかずでたんぱく質をとろう
4. 食欲がないときは食べられるものを選んでみよう