

たんぱく質をしっかりとって 身体的フレイルを予防しよう

身体的フレイルってなに？

老化に伴い筋力や活動が低下している状態のこと。
体重減少、疲労感などのからだの変化が現れます。

食べて予防しよう ポイントは「たんぱく質」

たんぱく質には筋肉をつくる働きがあります。
主に肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれて
いるため、積極的にとるよう心がけましょう。

【手軽にたんぱく質をとる工夫】

缶詰・冷凍食品



保存がきくので買い置きに最適！

小分けでそのまま 食べられる食品



調理の手間が少ないので便利！

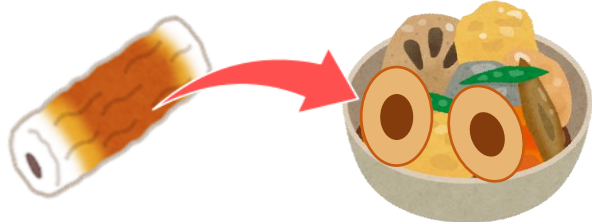
主食や副菜等に
簡単にプラスできる食品
もお勧め！



たんぱく質を料理にプラスしよう

おかずの工夫

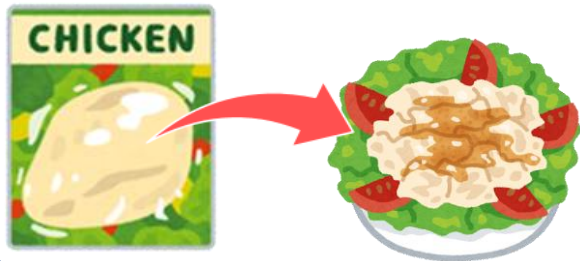
練り物



大豆製品



サラダチキン



缶詰・冷凍食品



パン・めん の工夫

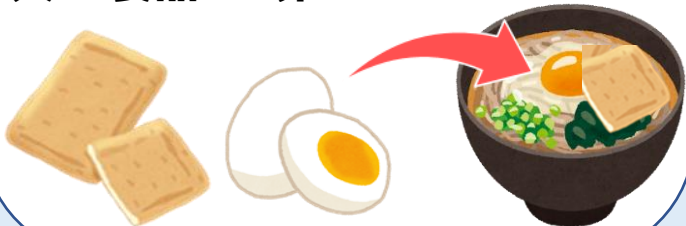
ハム

チーズ



大豆製品

卵



間食の工夫

卵が使われている物:

プリン、どら焼きなど



乳製品: ヨーグルト、チーズ、牛乳など

牛乳

