

フレイルって何なん？

体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと「フレイル」を知って早くから予防することで、健康な状態に戻ることができます！



フレイル予防のために、できることから始めましょう！

運動 すきま時間で

スクワット

10回から始めて30回をめざす。太ももの筋肉を鍛える。



ウォーキング



1日の目標
男性 9,000歩
女性 8,000歩

大阪府民のための
おトクな健康アプリ
「アスマイル」も
活用しよう！



ダウンロードは
こちら



食事

バランスよく1日3食 (朝・昼・夕)

食べましょう

合言葉は

主食

(ごはん・パン・麺類)

主菜

(肉・魚・卵・大豆料理)

副菜

(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

組み合わせの例

こんな工夫で簡単にできます！



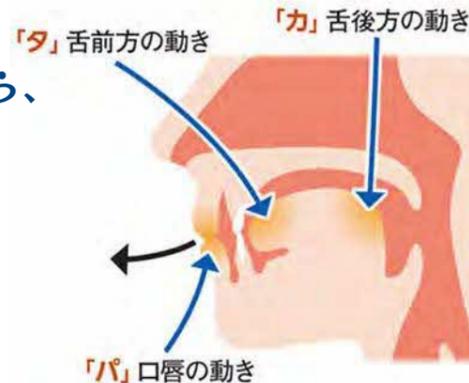
けんこう 健口

パタカ発声

できるだけ速くはっきりと声を出しながら、続けて5秒発音します。

「パパパ……」 「タタタ……」
「カカカ……」 「パタカパタカ……」

- ◇ 歯みがきをきちんとしましょう
- ◇ 定期的に歯科健診を受けましょう



つながり 1日10分のつながりを心がけましょう

- ・家族との会話
- ・友人との電話
- ・近隣への買い物
- ・散歩
- ・地域ボランティアへの参加
- ・サークル
- ・趣味 など



主食

主菜

副菜

+ プラス

を組み合わせ合わせて食べましょう

副菜

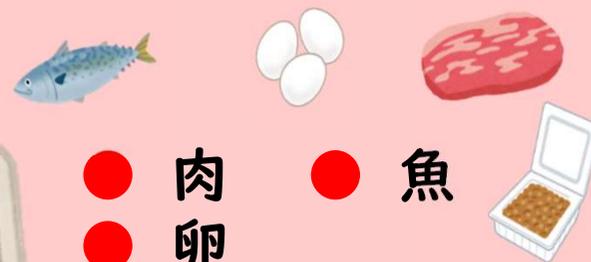
いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維を多く含みます。体の調子を整える働きをします。

- 野菜
- きののこ
- 海そう
- いも類



たんぱく質などを多く含みます。骨や筋肉など体をつくる“もと”になります。

主菜



- 肉
- 卵
- 大豆・大豆製品
- 魚

主食

- ごはん
- パン
- めん類



炭水化物を多く含みます。体のエネルギー源になります。

プラス

1日1回とりたい食品です。カルシウムやビタミン類、カリウムを多く含みます。

- 牛乳・乳製品
- 果物



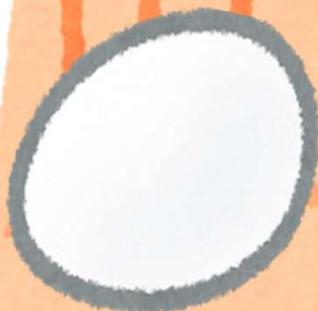
1日に必要なたんぱく質の量

合計
53g

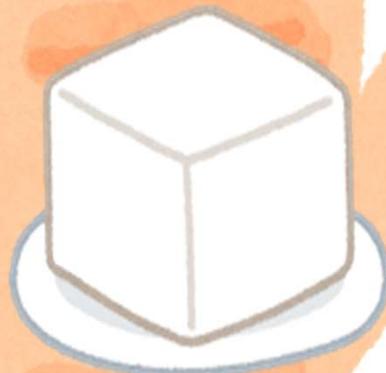
肉
60~80g



卵 1個



豆腐 100g



魚 1切れ



牛乳 180g

