

# もしかしてフレイル？ 元気にフレイル予防！

フレイルとは:年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。  
そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。  
大事なことは早めに気づいて適切な取り組みを行うことです。

こんな傾向は  
フレイルかも  
しれません！

- ▷ おいしくものが食べられなくなった
- ▷ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ▷ 体重が以前よりも減ってきた

## バランスのとれた食生活を送ろう



## 減塩をこころがけましょう

食塩相当量の目標量

成人男性 7.5g/日未満

成人女性 6.5g/日未満

★血圧が高めの方は1日 6.0g/日未満を目標に  
※参考:食塩小さじ1→食塩相当量約6g  
(日本人の食事摂取基準 2020 年版)

POINT 1 麺類の汁を残す 2~3gの減塩

POINT 2 減塩食品を活用

POINT 3 栄養成分表示をチェック

(例)栄養成分表示(1袋あたり)

エネルギー	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

## 食生活を振り返ってみよう 合言葉は「さあにぎやかにいただく」

昨日の食事を振り返り、何を食べたかを思い出してチェックしてみましょう。7点以上が目標です。

✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳・乳製品	野菜	海藻	芋	卵	大豆製品	果物

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康寿命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。



# 食育セルフチェック



ご自身の生活を振り返り、食育に取り組んでいるか確認してみよう

1	1日3食きちんと食べている	はい	いいえ
2	食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べている	はい	いいえ
3	定期的に体重を測定し、適量の食事をするようにしている	はい	いいえ
4	ゆっくりよく噛んで食べるようにしている	はい	いいえ
5	減塩を心がけている	はい	いいえ
6	飲み物は水やお茶にしている	はい	いいえ
7	歯みがきを毎日行い、定期的に歯科医院を受診している	はい	いいえ
8	石巻産や県内産を意識して食品を選んでいる	はい	いいえ
9	食品のエネルギーや食塩相当量などの栄養成分表示を参考にしている	はい	いいえ
10	災害に備えて非常食を準備している	はい	いいえ

「はい」: \_\_\_\_\_ 個      「いいえ」: \_\_\_\_\_ 個

「はい」が8個以上:素晴らしい!この調子で続けよう!

5個~7個:たくさん取り組んでいますね!

4個以下:もっと頑張ろう!取り組めるところから始めてみましょう!

## 石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう



### 「第4期石巻市食育推進計画」(令和6年度~令和10年度)

この計画は、家庭、学校、保育所、地域等を中心に食育に取り組み、こどもから大人まですべての市民が健やかな体と心を育むことを目指すものです。「食習慣と健康」「地産地消」「食文化の継承」「食の安全・安心」を基本方向とし、食育の推進に取り組んでいくこととしています。