

バランスの良い食事を摂りましょう

食べよう！いろいろな食材

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※



たんぱく質



フレイル予防の栄養と食事：様々な食材をバランスよく摂りましょう。
特にたんぱく質は十分に摂りましょう

加 齢

体力や気力が弱まりはじめる



国立長寿医療センター資料参照

フレイルとは：筋力や認知機能、社会性が落ちてきていることを言います。

フレイルを予防するには：「適度な運動」「社会参加」「バランスのよい食事」が大切です。

簡単な低栄養予防：まずはオーラルフレイル（口の筋力が落ちること）の予防をしましょう。

オーラルフレイル予防：いつもより良く噛みましょう（口の周りや顔をよく動かしましょう）。笑いましょう。

甘い言葉に騙されないで！！

無料や**安価**で販売される商品を目当てに会場に通っていたら、**高額な商品**を勧められてしまった。

被害にあわないためには

- ★会場に近づかない
- ★何度も行かない、通わない
- ★勧誘されても必要がなければきっぱりと断る
- ★その場で契約しない

困ったときは 慌てずに相談しましょう！

消費者ホットライン 188

衣笠第一地域包括支援センター

046-851-1963



消費者センター資料参照