

フレイルを予防する食事のポイント「10の食品」

最近の1週間をふりかえって、下記の食品をほぼ毎日食べていましたか			
① 肉		肉、ハム・ウインナーなどの加工品	はい いいえ
② 魚		魚・貝、かまぼこ・ちくわなどの加工品	はい いいえ
③ 卵		鶏卵、うずらなどの卵	はい いいえ
④ 大豆製品		豆腐、納豆、厚揚げなど	 はい いいえ
⑤ 牛乳・乳製品		牛乳、ヨーグルト、チーズなど	 はい いいえ
⑥ 緑黄色野菜		にんじん、ほうれんそう、トマト、かぼちゃ、ブロッコリーなど	 はい いいえ
⑦ 海藻		わかめ、ひじき、昆布、のりなど	はい いいえ
⑧ いも		じゃがいも、里いも、さつまいもなど	はい いいえ
⑨ 果物		りんご、みかん、いちご、バナナなど	はい いいえ
⑩ 油		油を使った料理（炒め物、揚げ物）、バター、マヨネーズなど	はい いいえ
<p>「はい」の数【 】個（すべて「はい」の場合は10個）</p>			

「兵庫県版フレイルチェック票」より

「はい」の数から栄養状態を判定します

7個以上…「この調子！」

4～6個…「あと一息！」

3個以下…「フレイルに要注意！」

◆毎日食べよう！「10の食品」◆

「さあにぎやか(に)いただく」と覚えて、1日7種類以上を目標に食べましょう

魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻

さ あ に ぎ や か に



今日食べなかったものは
明日食べるようにしましょう



い た だ く

いも 卵 大豆 果物