



フレイル・サルコペニアを予防しましょう！

フレイルとは、年齢を重ねることにより、心と体の働きが弱くなってきた状態のことをいいます。フレイルの中核となる**サルコペニア**は、身体能力の低下や筋力の低下、筋肉量の低下した状態のことをいいます。

糖尿病ではフレイルやサルコペニアが進行しやすいため、**適切な栄養摂取と運動**が重要となります。

今回は、フレイルやサルコペニアを防ぐための食事のポイントについてご紹介します。



適切な栄養摂取と運動は、フレイル・サルコペニアの予防だけでなく、糖尿病の血糖コントロール改善にもつながります！

1日3食は基本中の基本！



朝食、昼食、夕食の3食をきちんと食べることが低栄養予防の基本です。

一度にたくさん食べられない場合は、間食などで補いましょう。

合言葉は、「さあにぎやかにいただく」*

低栄養の予防には、多くの種類の食品を食べることが大切です。イラストの10食品群の中から、7種類以上摂ることを目指しましょう！



*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

孤食を避けましょう

家族や友人と会話をしながら食事を楽しみましょう。たまには外食や食事会などをする 것도食欲増進につながります。



<編集後記>

最近食欲がない、何を食べたら良いのか分からない、など食事のお困りごとがございましたら、主治医または管理栄養士にお気軽にご相談ください。

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：管理栄養士 荒砂慶子