

ロコモ・サルコペニア・フレイル予防 ～食事編～

文責 看護師 吉仲

フレイル・サルコペニアの予防に重要な「低栄養対策」。血液や筋肉、強い骨を作るたんぱく質。しっかり動くためのエネルギーになる油脂。体の調子を整えるビタミンとミネラル。色々な食品をまんべんなく食べることが大切です。

～食生活のポイント～

- ①1日3食食べましょう。
- ②主食・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・きのこ・海藻)・乳製品・果物をバランスよく食べましょう。
- ③筋肉の素になるたんぱく質を摂りましょう。

1日のたんぱく質の推奨量

【男性】18～64歳:65g 65歳以上:60g

【女性】18歳以上:50g

たんぱく質(主菜)は自分の手のひらで量れます。1食の大きさの目安は指を除いた手のひら分を目安にするといでしょう。

- ④骨を作るカルシウムを摂りましょう。



食事の準備が大変な時には市販のレトルト食品や冷凍食材、栄養補助食品などを活用することもおすすめです。

空き状況 (10月上旬現在)

	月			火			水			木			金		
	Ns	PT	OT												
AM	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
PM	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

◎空きがあります    ○要相談(時間、場所等)    ×空きなし

最新の空き状況はこちらまで



お問い合わせ先    事業所番号 1166390074  
 埼玉県日高市高麗川 2-2-10 小岩井ビル 1階  
 TEL 042-978-9280    FAX 042-978-9290  
 営業時間 月～金: 8:20～17:20 土日祝祭日休  
 ホームページ <https://www.nursingstation-purple.com/>

【 看護師は状況に応じて土・日・祝 緊急訪問対応可 】