



フレイル予防 食のポイント

- 1 1日3食をきちんと食べる。
- 2 たんぱく質食品を毎食食べる。
- 3 野菜、海藻、いも、果物などいろいろな食べ物を食べる。
- 4 間食をうまく利用する
- 5 毎日、こまめに水分をとる。

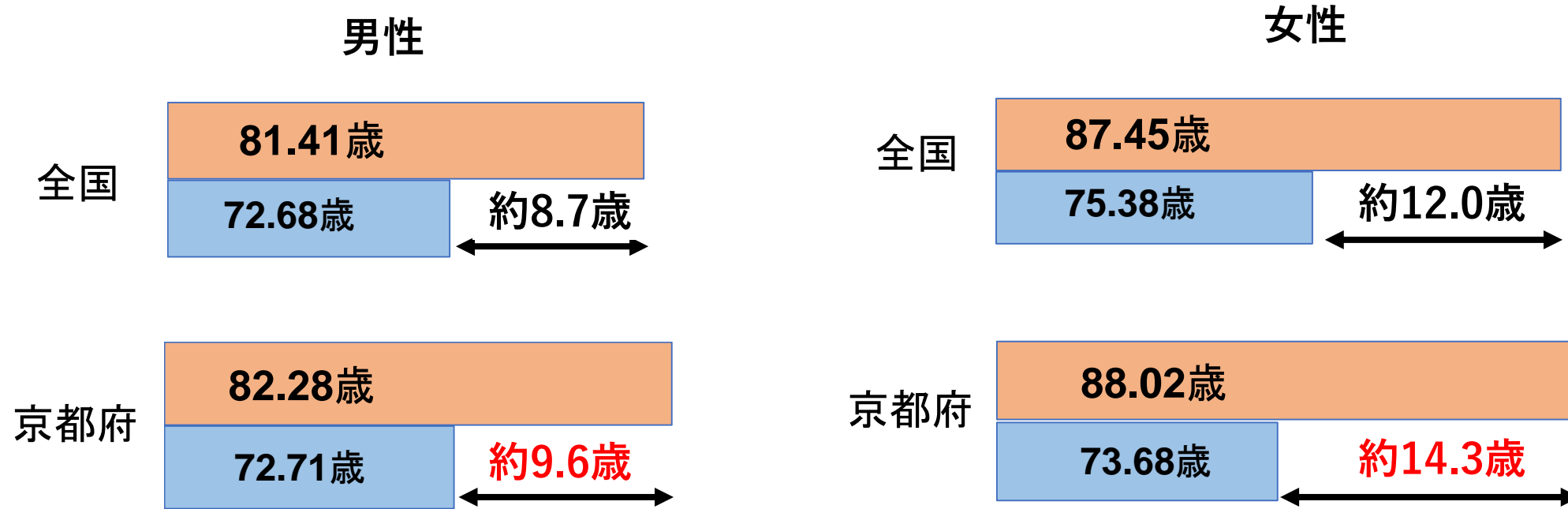
参加者の質問（一部抜粋）

- ◆高齡期のBMIの基準を知らされたが、自分はその範囲内ではない。それでもよいのか。
- ◆牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなることが多いので、ヨーグルトを量を加減して食べているが、それでよいのか。
- ◆海藻類にのりの佃煮はいれてよいのか。

令和元年（2019年） 京都府民の平均寿命と健康寿命

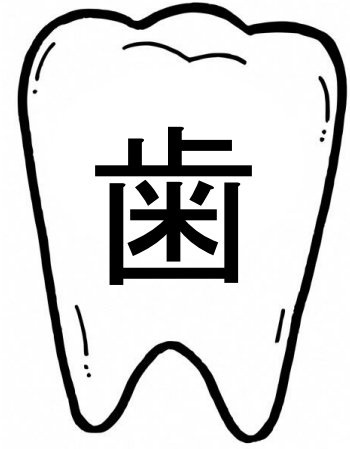
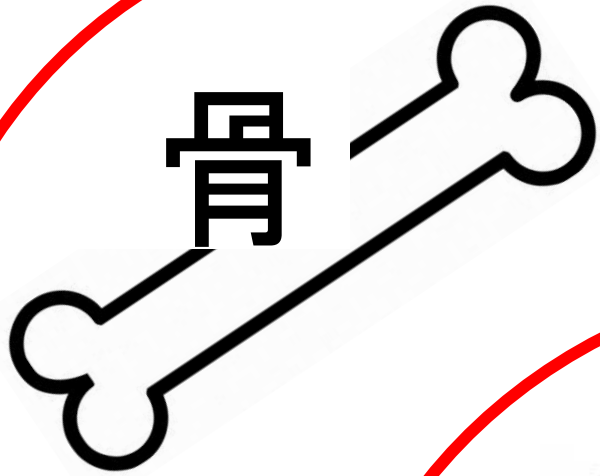
最新の情報では、介護期間が9～14年余になります。

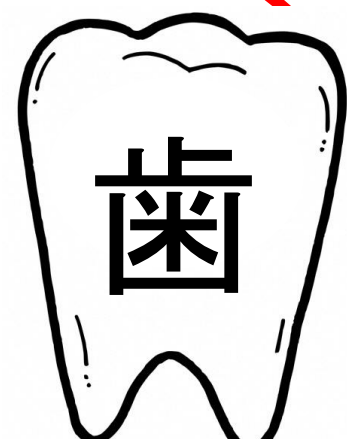
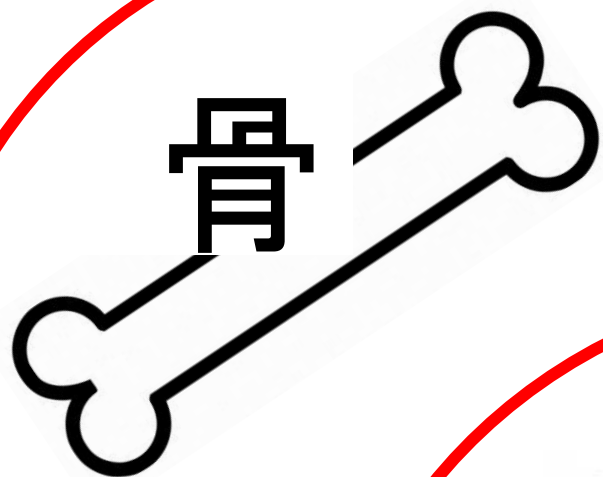
平均寿命
健康寿命



注) 健康寿命：日常生活に制限のない期間の平均

平均寿命：日常生活に制限のない期間の平均 + 日常生活に制限のある期間の平均





管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士。言語聴覚士など、
専門職の多職種連携が、フレイル予防を進めるカギです。

