

フレイル予防のための食事していますか！？

・タンパク質をしっかり摂りましょう

Check ①

1日のほとんどを
座って過ごしている
低い



まずは、普段の日常生活に近い内容を選び、マークに○をつけてみましょう。

座って過ごすことが多い
が、家事や職場への移動、
買物、軽いスポーツなど
を行っている

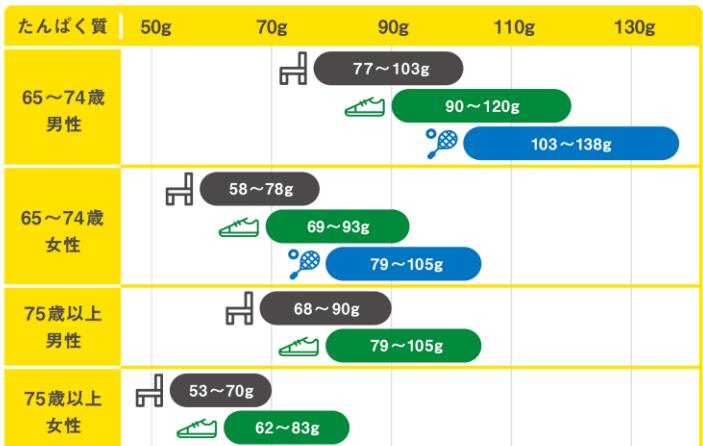


移動や立ち仕事が多い。
またはしっかり
スポーツを行っている

Check ②

年齢、性別を選び、①で選んだマークに○をつけてみましょう。

○をつけた横に書いてある数値があなたのたんぱく質の目標量です。
例)活動量が普通で、65~74歳男性の方は、たんぱく質の目標量は90~120gです。



※目標量は参考体位を基に求めた参考値であり、参考体位の数値は以下のとおりです
男性: 65~74歳 (身長 165.2cm、体重 65.6kg)、75歳以上 (身長 160.8cm、体重 59.6kg)
女性: 65~74歳 (身長 152.0cm、体重 52.1kg)、75歳以上 (身長 148.0cm、体重 48.8kg)

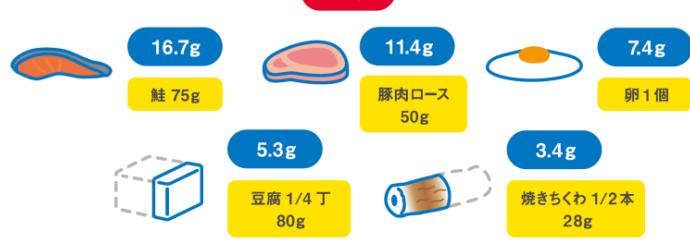
専門家と一緒に内容をチェックしてみましょう。
きのうの食事を思い出してみましょう

主菜だけでなく、実は
主食や牛乳・乳製品に
も含まれています。

たんぱく質を含む食品(例)



主菜



牛乳・乳製品



・安全管理委員・支援員からの一言

土田安全支援員



最近になって冬の寒さがさらに厳しくなってきました。仕事前にはよく体を動かして未然にけがを予防しましょう！

青木安全支援員



週に2回体操教室に通っています。
皆さんも就業前に入念に準備体操をして、仕事中のつまづき・転倒を予防しましょう！