

いま、話題の
「**フレイル**」 ご存知ですか？

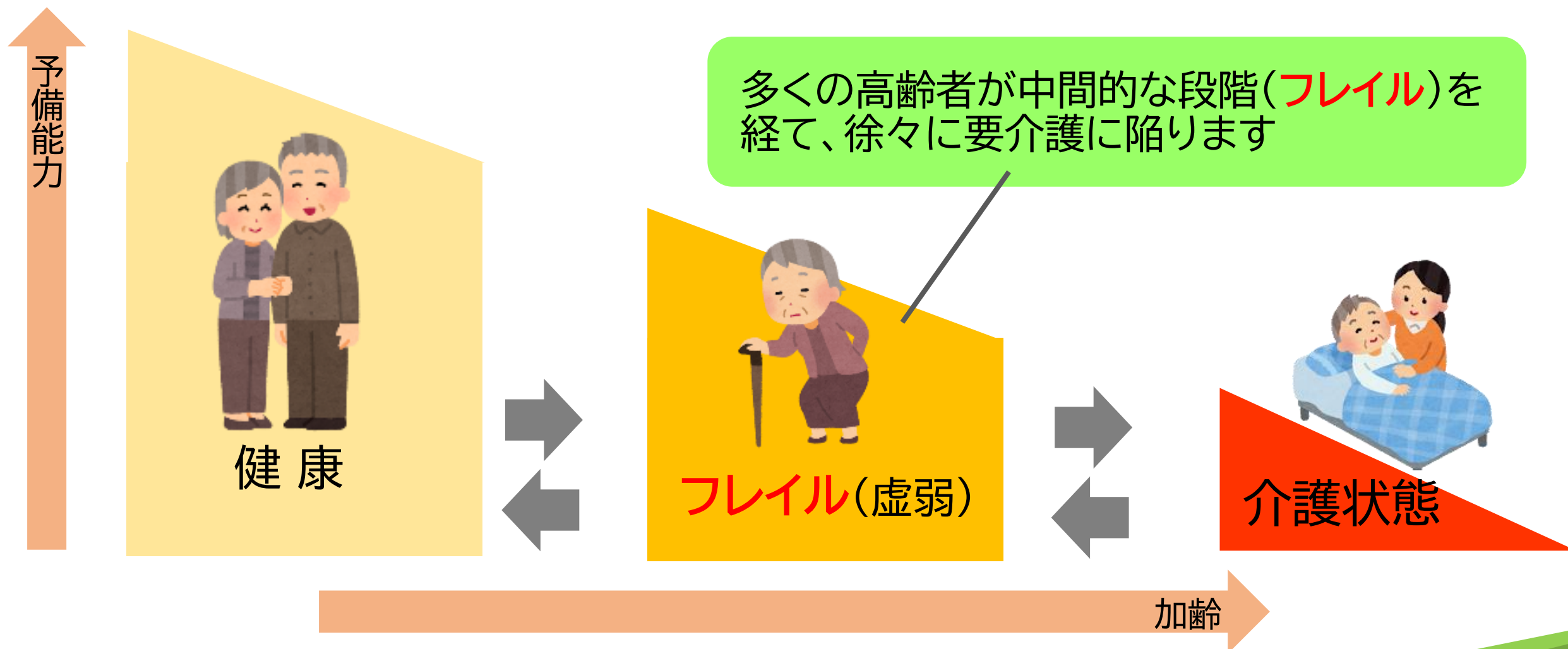


交野市※で「フレイル」を知っている人は
約**40%**です

※R6年度特定健診受診者(40~74歳)アンケートより

フレイル(Frailty=虚弱)とは…

年齢とともに、体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を指します
そのまま放置をすると、介護が必要な状態になる可能性があります



介護が必要になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいのですが、
その前段階の**フレイルは予防・回復が可能**です



フレイルを知っていると良いことがあるかも!?

	フレイルを知っている人	フレイルを知らない人
平均年齢	男:71.2歳、女:69.4歳	男:72.8歳、女:65.1歳
握力	男:(右)34.2kg(左)32.8kg 女:(右)22.2kg(左)20.4kg	男:(右)32.0kg(左)30.6kg 女:(右)22.0kg(左)20.5kg
1日分の野菜を摂れている人の割合 ※バジチェック7.0以上の割合	27.9%	18.7%

フレイルを知っている人と知らない人を比較すると、年齢はあまり変わらないが、フレイルを知っている人の方が、握力・野菜を摂れている人の割合が高かった



フレイルの理解を深めると、健康につながる可能性あり!



健康レシピ～フレイル予防～

主食・主菜・副菜 を組み合わせて食べましょう

簡単ビビンバ



大阪府四條畷保健所作成
(協力:交野・畷・大東地域活動栄養士会 メール)

材料(1人分)

ご飯	200g	
牛肉薄切り	60g	
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	おろしにんにく	少々
もやし	50g	
にんじん	20g	
ニラ	10g	
B	ごま油	小さじ1
	煎りごま	小さじ1
	塩	少々
卵	1個	
油	適量	
コチュジャン	適量	

作り方

1. 牛肉は細切りにし、Aを入れもみこむ。
2. にんじんはせん切り、ニラは3cmに切り、もやしと共に熱湯でサッと茹で水気を切る。ポウルに入れBを加えて和える。
3. フライパンに油を熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを作り、取り出し1を焼く。
4. 丼にご飯を盛り、2・3を盛り付け、好みにコチュジャンを添える。

エネルギー: 659kcal
タンパク質: 22.7g
食塩相当量: 1.6g

一皿で主食・主菜・副菜がそろいます！
さらに、**減塩**メニューにもなってます♪

毎月レシピ掲載中！
その他のレシピは **SNS** をチェック！

みんなに知ってほしい健康情報を発信しています。ぜひご利用ください！

#ヘルストーク #Healthtalk #四條畷 #保健所 #もずやん #健康

Instagram Facebook X (旧Twitter)



公式ホームページ

四條畷保健所 ヘルストーク 検索