おやまだ給食だより

2026年11月号

これって『フレイル』かも？

自分の状態をチェックしてみましょう

- □6カ月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- □未開封のペットボトルのふたが開けにくくなった
  （握力：男性28kg　女性18kgより低い）
- □（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- □横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
  （歩いて、1秒間に1m進めない速さ）
- □ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

フレイルとは？
年を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態



1つでもあてはまる人
➡フレイル予防を意識しましょう
3つ以上あてはまる人
➡すでにフレイル状態です

痩せてきたら要注意!!『メタボ予防』から『フレイル予防』へ

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを評価するBMI（体格指数）が、65歳以上での目標範囲21.5～24.9より低くなると低栄養になる危険性が高いとされています

【壮年期・中年期】

過栄養
メタボ



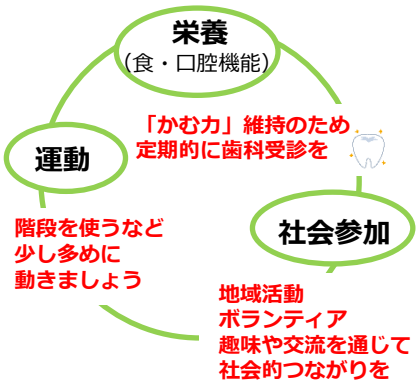
しっかり食べて
栄養状態を保つ
ギアチェンジ

【高齢期】

低栄養
フレイル予防



フレイル　3つの柱



フレイルを防ぐための食事の工夫

【ポイント①】1日3食とろう
【ポイント②】主食、主菜、副菜を組み合わせよう
【ポイント③】10食品の中から毎日7種以上を目指そう
合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」



持病があり、食事療法を行っている場合は、かかりつけ医に相談しましょう

10月の行事食のご紹介

御一日献立



スポーツの日



デイ お楽しみ食



11月の行事食

1日　御一日献立
3日　文化の日
23日　勤労感謝の日

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★
血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。
管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。
★入院患者様へ★
お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

発行：小山田記念温泉病院　栄養部食育担当;川辺