



それって、 筋肉減少のサインかも…!



近頃、日常生活でこんなこと感じたことはありませんか？

当てはまる
項目を
チェック!

- ☐ 最近、ちょっと痩せてきた
- ☐ 歩く速度が遅くなった
- ☐ 以前よりも疲れやすくなった
- ☐ 身体を動かすことが減った
- ☐ 手に力が入らなくなってきた

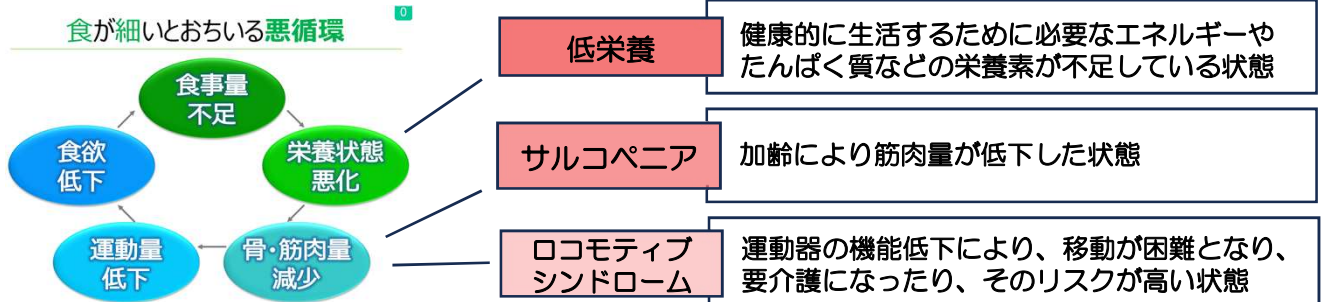


一つでも当てはまった方は
要注意!
フレイル（虚弱）の
リスクがあります。

フレイルって何？

フレイル（虚弱）とは、体力や気力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことを指します。

フレイルが悪化すると、要介護状態になることもあります。



筋肉量の増加のためには、

適度な運動と十分な食事を摂り、**低栄養**を予防することが大切です◎

低栄養を防ぐための食事って？

いつもの食事に一品プラスでたんぱく質量up!

たんぱく質を多く含む食品



参考文献：株式会社明治 勉強会資料、JASF HP

※お食事に制限のある方は、かかりつけの医師・管理栄養士にご相談の上、お試し下さい。

湯河原病院では食品衛生の管理を徹底し、安全でおいしいお食事を提供します。

また、栄養相談も行っております。ご希望がありましたら、医師を通して栄養管理室にお尋ねください。 JCHO湯河原病院

