

武庫川女子大学栄養科学研究所

# フレイル予防講座

【問い合わせ先】

武庫川女子大学 栄養科学研究所 西宮北口キャンパス  
電話番号 0798-31-3274

## 栄養(3部)

「あなたの昼食を作ってみませんか」

皆さんの毎日の昼食を再現して、1人用調理台で作ります。食材、調理品、レトルト食品など準備されているものより必要な食品を利用して作ります。惣菜のみ、カップラーメンだけ、ご飯と缶詰いつもの昼食を作して下さい。



## 運動(1部)

いつもの運動(いきいき体操)をします。普段の仲間とちょっと違った場所での運動です。



## 計測(2部)

自分の体を知りましょう  
身体計測で体の状態を知り、栄養量の過不足を考えましょう。計測は、身長、体重、筋肉量、体脂肪量、骨密度、握力です。

## 食事の内容を考えましょう(4部)

体の状態いつもの食事から、食品の種類、食事量などフレイル予防の食事への工夫箇所を探しましょう。



## 社会参加

いろんな活動への参加や買い物など積極的に社会とのかかわりを持ちましょう。研究所では自家製野菜(じゃが芋、さつまい、大根)の栽培も行っています。

1部～4部(10時30分～14時) 参加費500円 ※1部のみの受付けはしていません

**フレイル(虚弱)**とは、老化に伴う種々の機能低下(予備能力の低下)を基盤とし、様々な健康障害に対して陥りやすい因子が増加している状態、すなわち健康障害に陥りやすい状態をいいます。フレイルは要介護に至る前段階として捉えることができます。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

**フレイル予防には、栄養、運動、社会参加が重要です。**