



たくさん  
食べて



たくさん  
出かけて



たくさん  
笑いましょう

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。  
やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つの  
ポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、  
今できることから始めてみましょう。

お問い合わせ先

清瀬市生涯健康部健康推進課成人保健係  
電話：042-497-2076

レシピ協力：西田由美子氏

出典：厚生労働省

令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者フレイル予防事業