

フレイル予防には「運動」・「栄養」・「社会参加」の3つの要素が重要とされています。日々のお食事を提供する宅配クック123では、このうち「栄養」に注目し、たんぱく質量にこだわっています。このたんぱく質が不足すると、フレイルの原因となりうる低栄養状態(身体を動かすエネルギーと、筋肉や臓器等の身体のもととなるたんぱく質が不足した状態)になってしまうことから、日々のお食事ですっかりと摂取していただけるように取り組んでいます。日本人の食事摂取基準2020では高齢者の1日あたりのたんぱく質摂取推奨量が60gとされており、宅配クック123の普通食では、食べ残さない量で1食につき20g(±20%)摂取できるように管理栄養士が献立作成しています。

## フレイルを予防することで健康寿命延伸につながる！？

「フレイル」とは、健康と要介護・寝たきりの間を指します。フレイルになると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、息さのために転倒して打撲や骨折する可能性もあります。他にも認知機能障害やうつ病といった精神的な問題・独居・経済的困窮といった社会性も含まれます。転倒や疾病などから突然介護が必要となる場合が多く、高齢者の多くはフレイルの時期を経て要介護状態に移行します。しかし、フレイルは適切なアプローチを行うことで健康な状態に戻ることができます。2020年4月に75歳以上の後期高齢者にむけてフレイル検診が導入されるなど、フレイル予防の大切さが広がってきています。いつまでもいきいきと生活するために『フレイル予防』について考えてみましょう。



## おいしさで選ばれ、手軽に栄養補給 「プロッカ ゼットエヌ」

宅配クック123では、お弁当以外にも様々な商品をご用意しています。今回ご紹介するのは、「プロッカゼットエヌ」です。プロッカゼットエヌは嚥下が困難な方でも召し上がる事ができる、たんぱく質補給ゼリーです。1個で牛乳1本分(180ml)のたんぱく質を補うことができます。味も6種類とバリエーションが豊富です。フレイル予防・低栄養予防のために、たんぱく質は重要な栄養素です。お弁当と一緒に、もしくは間食にとぜひご賞味ください。



1個当たりたんぱく質:6.2g

### お知らせ

#### 12月のご馳走の日



「霧島黒豚ハッシュドポーク弁当」



宅配クック123クリスマスデザート



#### 12月特別メニュー



「年越し弁当」