

フレイルを予防するために…

# 大切なのは 3つのポイント！

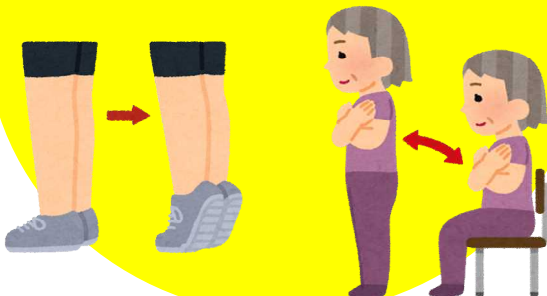
## 栄養

1日3食バランス良くしっかり食べる  
肉・魚・卵などでたんぱく質を十分とる  
噛みごたえのあるものを食べる



## 体力

いつもより10分多く運動・活動  
筋肉維持を意識する



## 社会参加

友人や仲間とのつながりを維持  
自分に合った活動を見つける  
※出かける時は適切な感染予防！

