

# 三重県産の食材で フレイル予防

フレイルとは、2014年に日本老年医学会が提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護の状態の中間を指します。フレイルは、筋力低下などの身体的要素、抑うつや認知症など精神的・心理的要素、独居による孤食、経済的困窮などの社会的要素で構成されます。特に筋力の衰えや咀嚼回数の低下などでロコモ(筋肉や骨、運動器の低下)やサルコペニア(筋力低下)がフレイルを進展させると言われています。

## 食工房タオの健康弁当

# ☎080-4539-4553

☑電話注文OK ☑近隣配達OK

### ○ 塩分控えめ弁当

減塩



食材の味や香りをしっかり引き立たせた、**塩分控えめでもおいしいお弁当**です。酵素玄米はビタミンやミネラルの多い玄米を小豆と塩と一緒に炊飯しています。※白米に変更できます。

### ○ 糖質控えめ弁当

減糖



糖質はわたしたちの体のエネルギー源として、なくてはならない大切なものですが、摂りすぎると病気のリスクが上がってしまいます。**フレイル予防には一定の糖質が必要です。**

### ○ 伊勢あかりぱく弁当

5のつく日  
限定



三重県立明野高校生産科が育てた「**伊勢あかりのポーク**」を使用したお弁当です。肉の旨味を引き出した生姜焼きにしています。

酵素玄米でしっかり噛んで  
自家栽培の野菜で食物繊維



こころと体の健康  
お求めやすい価格

# 食工房タオは

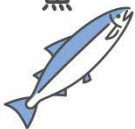
## こころとからだの健康を コンセプトにフレイルの 予防を目指しています



いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、以下の10の食材のうち、最低でも4つ以上、できれば7つ以上を目指しましょう。

さ

魚



あ

油



に

肉



ぎ

牛乳



や

野菜



か

海藻



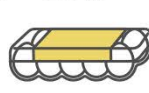
い

いも類



た

玉子



だ

大豆



く

果物



毎日、7品目以上の食品を食べよう！

合言葉は **さあにぎやかにいたたく** です。  
食工房タオの健康弁当はフレイル予防を考えたレシピです。



タオ

〒519-0506  
三重県伊勢市小俣町湯田513  
TEL 080-4539-4553  
定休日 火曜日  
営業時間 AM11:00~(無くなり次第終了)  
電話注文OK 近隣配達OK



こころとからだの健康  
食工房

タオ

