たまごde楽しくフレイル予防 in うきうきイースター

生協食堂メキューピー・ポメ栃木県

4/27 (火) に健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員コラボ企画として、県庁食堂でフレイル予防キャンペーンメニューを提供しました。

〇 キャンペーンの様子



タコライス風とろ~りたまごのミートライス (9品目の食品をとることができるキャンペーンメニュー)



イースターイベントPOP



限定小鉢「ひじきとエビのマリネサラダ」



啓発POP

○ 利用者アンケート結果

1 フレイルの認知度

今回初めて聞いた 15%

> 知っている **64%**

21%

言葉は聞いたことがある

知っている フレイルの認知度は6割以上でした。

県庁食堂では昨年度もフレイル予防 啓発キャンペーンを実施しているこ ともあり、全国的な認知度(※)よ りも高い結果になりました。

※フレイルの認知度7.3%(アクティブシニア「食と栄養」研究会調べ)

2 健康のために意識して食べている食品



<u>5割以上</u>の方が「<mark>野菜や牛乳・乳製品」 <u>を意識している</u>一方、「いもや果物」を 意識している方は1割程度と少ない結果 になりました。</mark>

3 高齢者の健康づくり(介護予防)に必要な取組 フレイル予防の取組(栄養・運動・社会参加・口腔機能) のうち、<u>運動が必要</u>との回答が<u>8割以上と最も多い</u>結果に なりました。

フレイル予防は

運動 体力の維持



