

1 サルコペニア、フレイルとは？

サルコペニア、フレイルは寝たきりの原因となります

【サルコペニア】

- ・ 加齢に伴い、筋肉量と筋力が減少した状態

【フレイル】

- ・ 加齢に伴う様々な機能が低下した状態

栄養不足が続くと、サルコペニアやフレイルを引き起こしやすくなります。サルコペニア、フレイルの予防や改善には、**バランスの良い食事**を摂ることが大切です。

