

# フレイルって何なん!?

フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護」の中間の状態です。

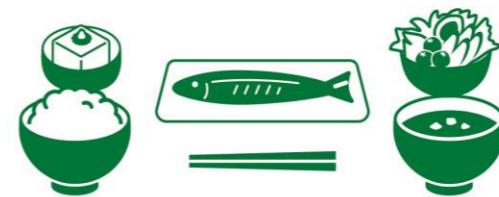
## 1 早期の予防が大切!



## 2 フレイル予防 4つの柱



## 3 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を!



市販品の栄養食品も上手に活用しよう!

