

## ～フレイル予防に役立つ情報発信～

- 人生百年時代、高齢者がいつまでも元気に活躍し、心豊かに暮らせる東京をつくっていく。それが都知事としての使命です。いつまでも健康でいたいという都民の願いに応えるためには、加齢等によってもたらされるフレイルという状態を防ぎ、健康な状態をより長く維持することが大切です。
- 都は昨年末、「長寿（Chōju）」を戦略の核の1つとして、2040年代を見据え、政策の大きな方向性を示した『『未来の東京』戦略ビジョン』を策定しました。
- このビジョンに基づき、「“Chōju”東京プロジェクト」として、フレイル予防を始めとする様々な施策を多様な主体と連携して展開してまいります。
- フレイル予防に大切なことは、運動習慣と社会参加、そして栄養です。今、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっていますが、こういう時だからこそ、栄養バランスの良い食生活を送ることが重要です。栄養をしっかりとって、免疫力をアップさせましょう。
- 都では、フレイル予防に役立つ食の情報発信として、株式会社ファミリーマートの協力を得て、昨年10月の第一弾に引き続き、この3月に第二弾キャンペーンを実施します。この機会に、食を通じた健康づくりにぜひ関心を持ってください。
- 東京都は、高齢者が元気に活躍し、心豊かに暮らせる東京を目指して、しっかりと取組を進めてまいります。

東京都知事 小池 百合子

- ファミリーマートは、商品開発のテーマの一つとして「健康」を掲げ、年々高まる健康意識に対応するため、スーパー大麦商品の展開、減塩への対応、また、大豆ミートといったたんぱく質が摂れる商品などの開発を実施してまいりました。
- 「健康」をテーマにした商品開発の一環として、昨年10月の第一弾に引き続き、東京都様と協同し、この3月にフレイル予防に役立つ情報発信の第二弾を行うこととなりました。
- このたびは、東京都様のアドバイスのもと、地域の事をよく知る都内のファミリーマート加盟店の皆様と一緒にフレイル予防に役立つお弁当を開発しました。
- 実際に店舗に来店される高齢者の皆さまの事を考え、フレイル予防につながる「毎日とりたい10食品群」をすべて使用し、玉子焼き、焼鮭、鶏つくね、エビフライといった食べなれた食材で「たんぱく質」が摂れるお弁当となっております。
- ファミリーマートは今後も東京都様と連携し、お客さまに“家族”のように寄り添いながら、地域社会に貢献する。そのような魅力ある企業を目指して、全力で取り組んでまいります。

(株)ファミリーマート代表取締役社長 澤田 貴司

### ◆第一弾キャンペーン時の様子

