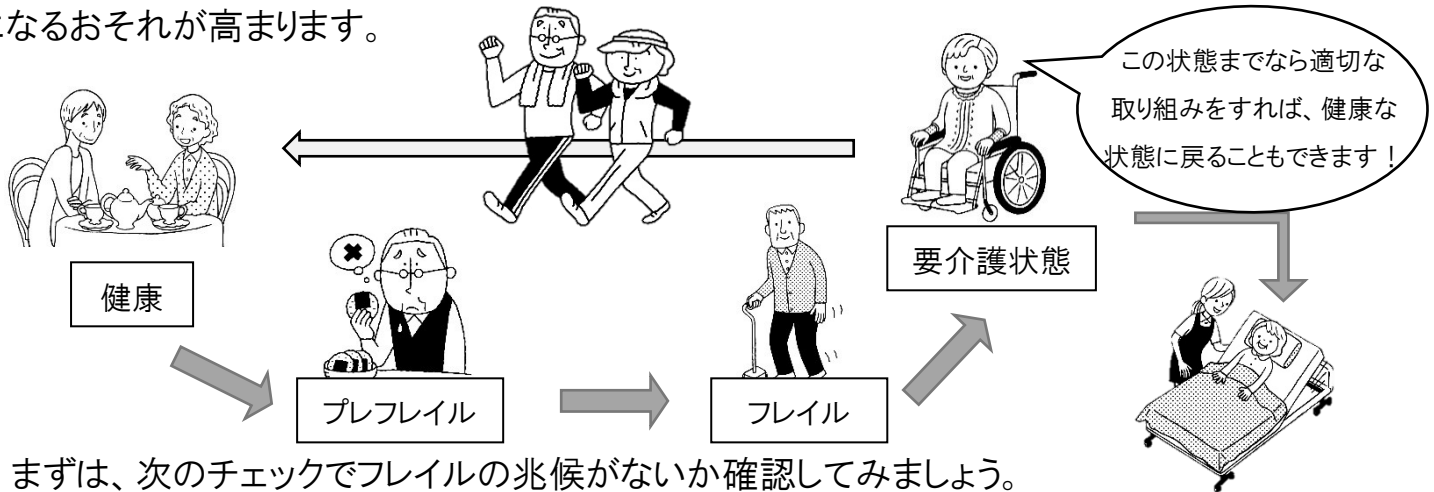


一人ひとりが介護予防を！

令和3年
7月号

フレイルを予防して生き生きとした毎日を過ごしましょう！

高齢期になると、どうしても生活が不活発になりがちです。まして外出を控えがちな生活が続くことで、いっそう筋力や心身の機能の低下が心配されます。心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態「フレイル」になってしまうと、介護が必要な状態になるおそれが高まります。



まずは、次のチェックでフレイルの兆候がないか確認してみましょう。

当てはまる項目に○	項目
	6カ月で、体重が2～3kg減った
	わけもなく疲れたように感じる
	筋力(握力)が低下した
	歩くのが遅くなった
	軽い運動・体操をしていない (週に1回もない)

1又は2項目当てはまる人
フレイルの前段階(プレフレイル)

3項目以上当てはまる人
フレイルの疑いあり

※日本語版フレイル基準(J-CHS 基準)

フレイル予防のポイントに栄養があります。

食事は活力の源です。もし、意図せずやせてきたと感じていたら、食事を改善する時期がきているのかもしれません。

○フレイル予防のための食事の食べ方

やせない体づくりをするための食事の食べ方には3つの要素があります。

① 3食しっかり食べましょう

1日3食食べることは、活動に必要なエネルギーや栄養素を補います。

- 毎日同じ時間帯に食事を食べるようにしましょう。
- 1日のエネルギー量は、朝:昼:夜を3:4:3(または3:3:4)の割合になるようとりましょう。
- 食事と食事の間隔が空きすぎてしまうと、体が飢餓状態となり、1度に沢山食べてしまいます。食間の時間に気をつけましょう。

最近、
やせてきた気が
するけど…

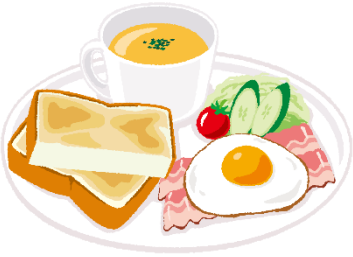


裏面へ続く

朝食

昼食

夕食



理想の
エネルギー量
の割合

3

:

4

:

3

② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

1日3食食事をしていても、「〇〇だけ」「〇〇抜き」のような偏食はビタミンやミネラル、たんぱく質の不足で栄養素が欠乏してしまいます。3食の食事は、主食、主菜、副菜 2品、汁物（一汁三菜）と昔ながらの和食スタイルにすると、栄養のバランスが良くなります。

③ いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

◎たんぱく質をしっかりとりましょう！

フレイル予防のために、特に重要な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質の摂取量が不足していると筋肉の量や質が低下し、フレイルを招きやすくなります。

男性は1日 60g以上、女性は1日 50g以上とることが望ましいと言われています。

ふだんの食事の中でたんぱく質が豊富に含まれている食品を今までより少し多めに食べましょう。

参考：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

◎たんぱく質を手軽により多くとることができる食品

食品	量	たんぱく質(g)	食品	量	たんぱく質(g)
牛乳	コップ1杯	5.7	きなこ	大さじ1	2.3
無糖ヨーグルト	小鉢1杯	4.3	スキムミルク	大さじ1	2.1
納豆	1パック(約50g)	8.2	粉チーズ	大さじ1	1.4
冷奴	1/4丁	4.8	個包装チーズ	1個(約18g)	3.7
卵	1個	7.4	サラダチキン	1/4袋(約30g)	5.6
えだまめ(ゆで)	100g	5.9	ツナ缶	大さじ1(約20g)	3.5