

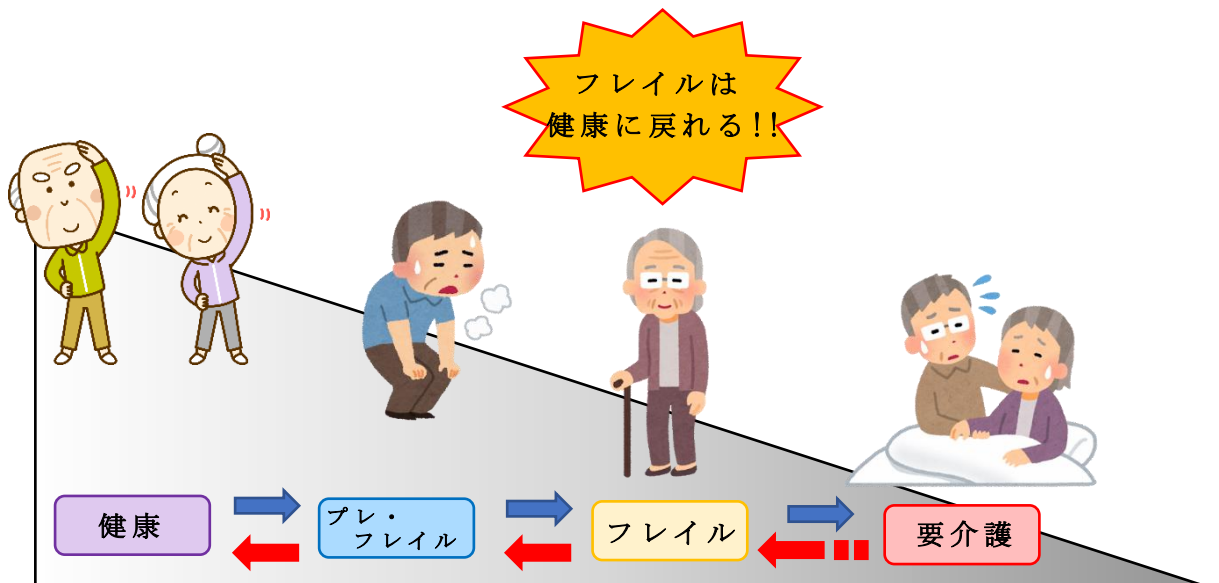


食事からのフレイル予防に ついて知ろう！

令和5年12月1日(金) 小牧市保健センター
自分・家族の健康を考える食生活講座

フレイルとは？

加齢に伴い身体的機能や認知機能、社会とのつながりが低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階。
早く介入して対策を行えば、元の健常な状態に戻る可能性がある。



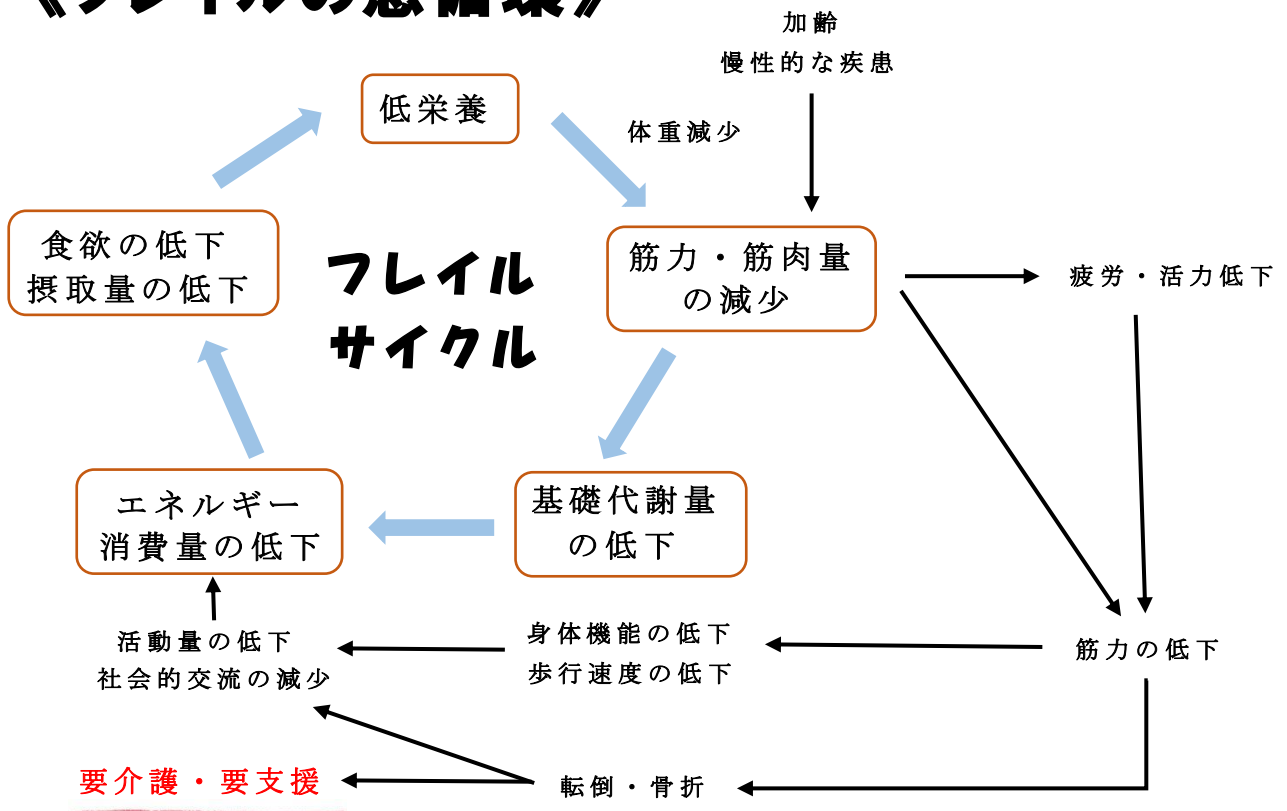
「身体的フレイル」・・・筋力低下、運動機能の低下、低栄養など

「オーラルフレイル」・・・歯や口の衰えなど、口腔機能の低下

「精神・心理的フレイル」・・・うつ状態、認知機能の低下など

「社会的フレイル」・・・社会参加の減少、独居や閉じこもりなど

《フレイルの悪循環》



低栄養とは？

必要な栄養素がとれていない状態。特に、たんぱく質とエネルギーが十分にとれていないこと。体重がどれくらいの割合で減少しているか、血清アルブミン値が一定以下になっているかなどで判断される。

※ 血清アルブミン値：アルブミンは血液中の主要なたんぱく質で、体の栄養状態を示す指標の1つです。

⚠ 低栄養になると様々なリスクが！

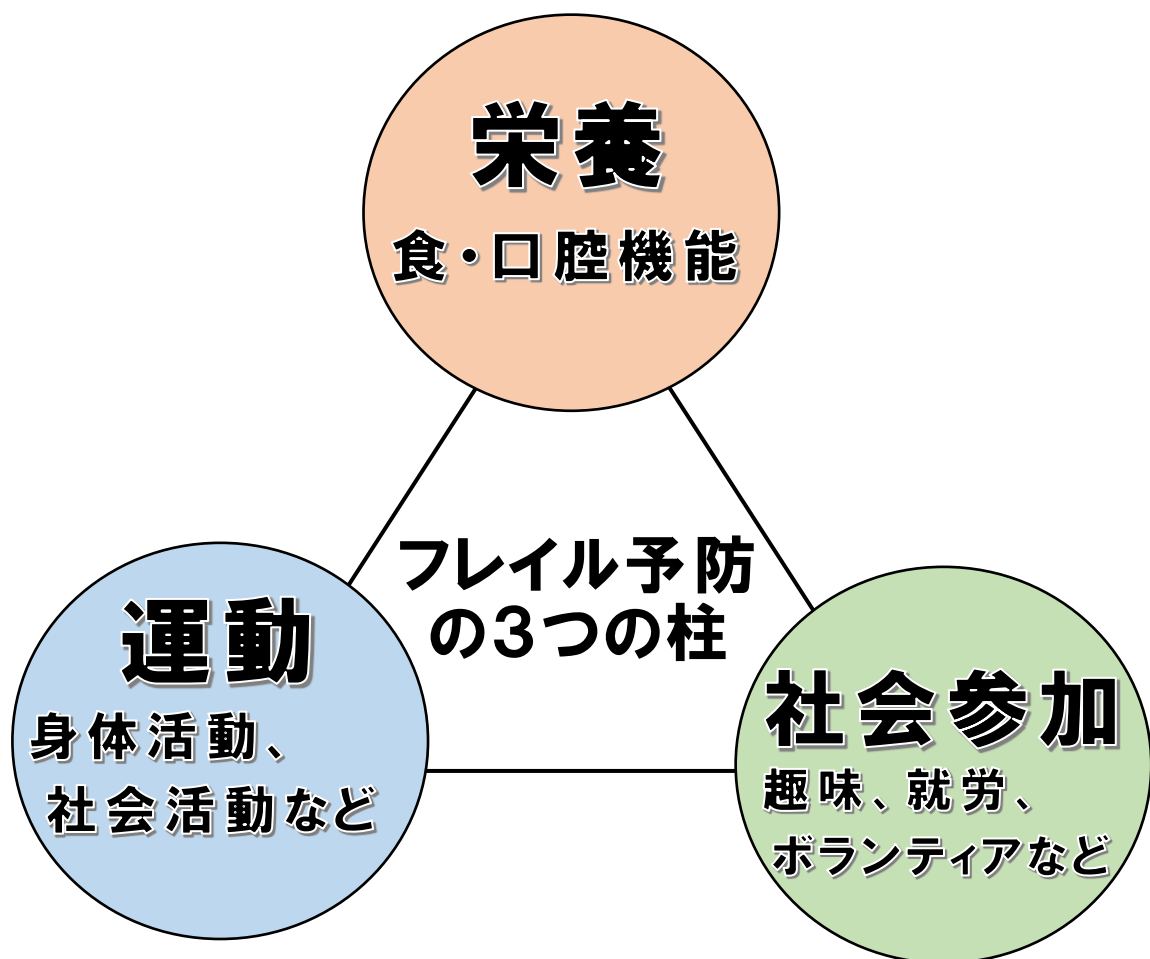


- ・病気にかかりやすい
 - ・認知機能の低下
 - ・免疫力や体力の低下
 - ・筋肉量や筋力の低下
 - ・骨が弱くなる
 - ・脱水
- など

メタボ予防から「フレイル予防」へ

高齢期のやせは、肥満よりも死亡率が高くなる。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどき。

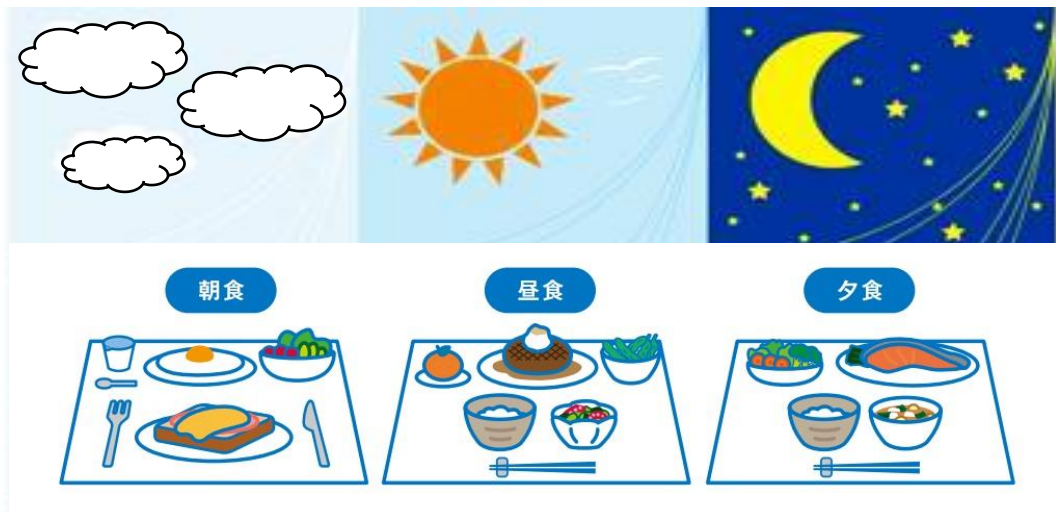
BMI 21.5kg/m²未満に当てはまる人、やせてきた人は特に注意！
当てはまらない人も、年齢とともにフレイルになりやすくなる。



《フレイル予防のための食事ポイント》

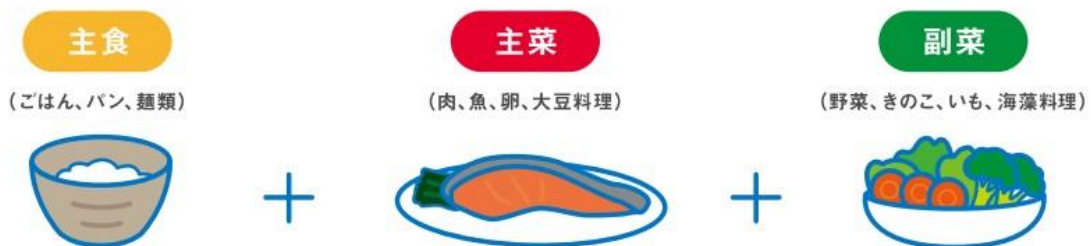
ポイント
1

3食しっかりととりましょう



ポイント
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



ポイント
3

いろいろな食品を食べましょう

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摂取することができます。

合言葉は、「さあにぎやかに、いただく」

10の食品群の中から、
毎日7品目以上をとりましょう！



《バランスチェック表》

食べたものに○をつけましょう。

1日に7点以上を目指しましょう！

	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	○の 合計
	魚 	油 	肉 	牛乳 	野菜 	海藻 	芋 	卵 	大豆 	果物 		
1日目 /												点
2日目 /												点
3日目 /												点
4日目 /												点
5日目 /												点
6日目 /												点
7日目 /												点



冷蔵庫に貼って、記録してみましよう。

自分の食事の傾向が見えてきます。

そして、○が増えるように意識してみましよう。

《食事のとり方のコツ》

市販の総菜、缶詰、
乾物、レトルト食品などを
活用する

料理をするのが
負担な時は、配食サービスを
利用してみる

作り置き

食欲がない時は
栄養補助食品を
活用してみる

電子レンジを
活用して、時短する

ポイント
4

たんぱく質を含む食品を積極的にとりましょう

たんぱく質は、血液、筋肉、骨など、体の材料となる大切な栄養素。
たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減る。

加齢とともに、食事量が減り、筋肉をつくる力も低下するため、
しっかりたんぱく質をとることが大切！

《1日に必要なたんぱく質の求め方》











$$1.2 (g) \times \text{体重 (kg)} = 1 \text{日に必要なたんぱく質 (g)}$$

1日に必要なたんぱく質を計算してみよう！

$$1.2 \text{ (g)} \times \boxed{} \text{ (kg)} = \boxed{} \text{ (g)}$$

1日 $\boxed{}$ g、必要！

《食品に含まれるたんぱく質量》

 食パン 1枚 (6枚切) 5.6g	 ごはん (150g) 3.8g	 プロセスチーズ 1個 (15g) 3.4g
 豚肉ロース (50g) 11.4g	 鮭 1切れ (75g) 16.7g	 牛乳 1杯 (200mL) 6.6g
 卵 1個 7.4g	 豆腐 1丁 21.2g	 ヨーグルト 1カップ (70g) 3.0g
		 ちくわ 1本 6.8g

普段の食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり、変えたりするひと工夫で、たんぱく質を簡単に補うことができますよ！



ポイント
5

骨折や骨粗しょう症予防に、健康的な骨を維持しましょう

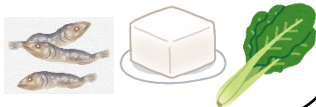
丈夫な骨には…

- ◆骨の材料となるカルシウム
- ◆カルシウムの吸収を助けるビタミン D
- ◆骨の形成を助けるビタミン K

などをとりましょう。

〈カルシウムを多く含む食品〉

- 牛乳や乳製品
- 小魚
- 小松菜、切り干し大根
- 木綿豆腐、納豆
- ひじき など



〈ビタミン D を多く含む食品〉

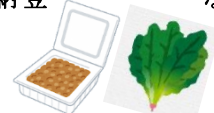
- 干しいたけ
- きくらげ
- 魚 など



日光を浴びることで
体内でも生成されます！

〈ビタミン K を多く含む食品〉

- モロヘイヤ
- ほうれん草
- わかめ、海苔
- 鶏肉
- 納豆 など



運動を加えることで、骨に適度な負荷がかかり、骨が強くなります。

ポイント
6

噛みこたえのある食品を食べましょう

食べる力を維持するために、根菜類など固いものも食べる。
そして、定期的にお口の状態を確認する。



ポイント
7

家族や友人と共食をしましょう

楽しい食事の時間は、食欲を増進させます。
家族や友達、地域の方と会話をしながら食べましょう。



《食が細くなってきたら… こんな工夫を！》

「おかず」から食べる

肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質がとれる「主菜」を優先して食べましょう。

数回に分けて食べる

食欲がないときは少しずつ、数回に分けて食べるとよいでしょう。

食事を楽しんで 食欲アップ

旬の食材や、盛り付け方、器などで、日々の食事に変化をつけてみましょう。

間食を上手に 利用する

食事で不足しがちな栄養を補給しましょう。たんぱく質がとれるものがおすすめ！

フレイル予防の「3つの柱」を毎日の生活に取り入れて

今できることから始めてみましょう。