

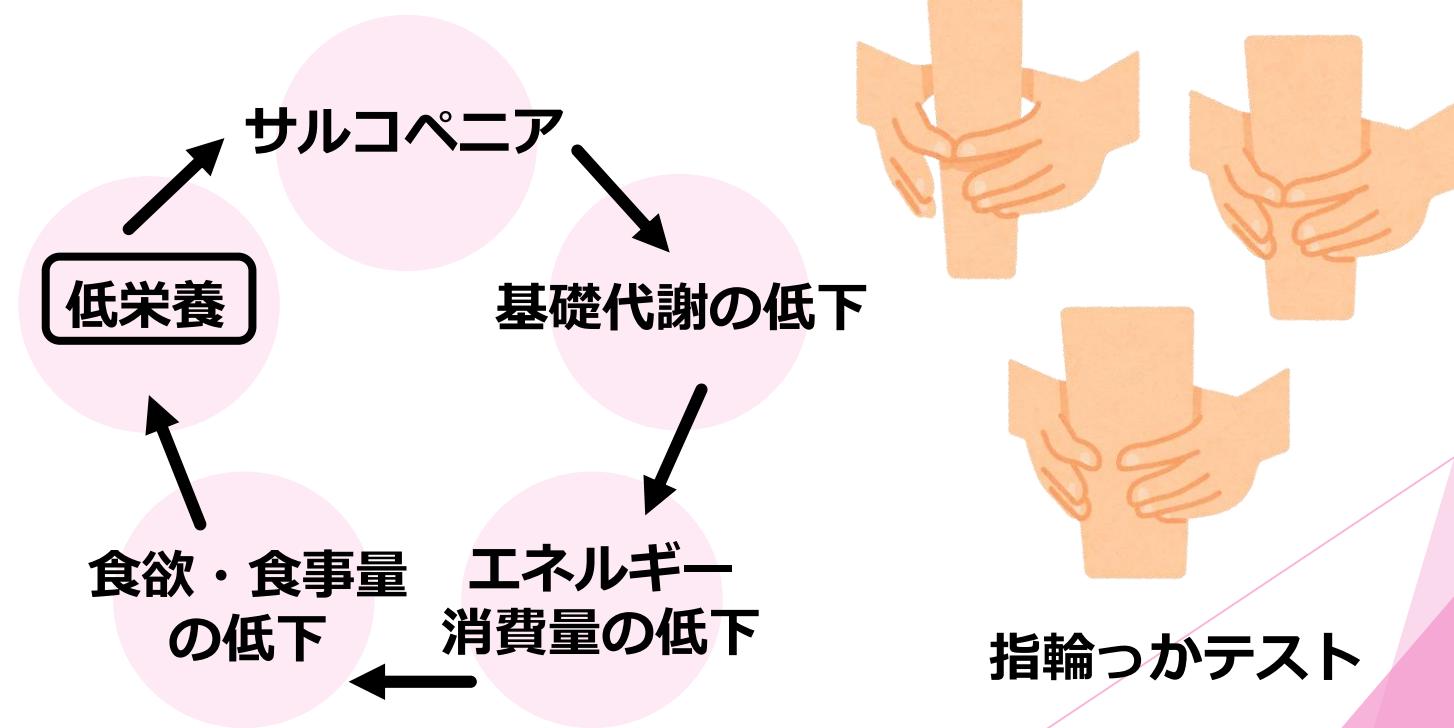
自分・家族の健康を考える食生活講座

～フレイル予防の食事で、低栄養を防ごう！～

令和7年12月17日（水）
保健センター 2F 栄養指導室

サルコペニアとは？

加齢や病気、それに伴う運動不足・栄養不足が原因で筋肉量が減り、全身の筋力が低下している状態のこと。日常生活を送るのに必要な身体機能まで低下するため「フレイルの悪循環」に陥ってしまいます。



低栄養とは？

必要な栄養素がとれていない状態のこと。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のか、血清アルブミン値が一定以下になっているのかなどで判断されます。※ 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。

⚠ 《低栄養によるリスク》

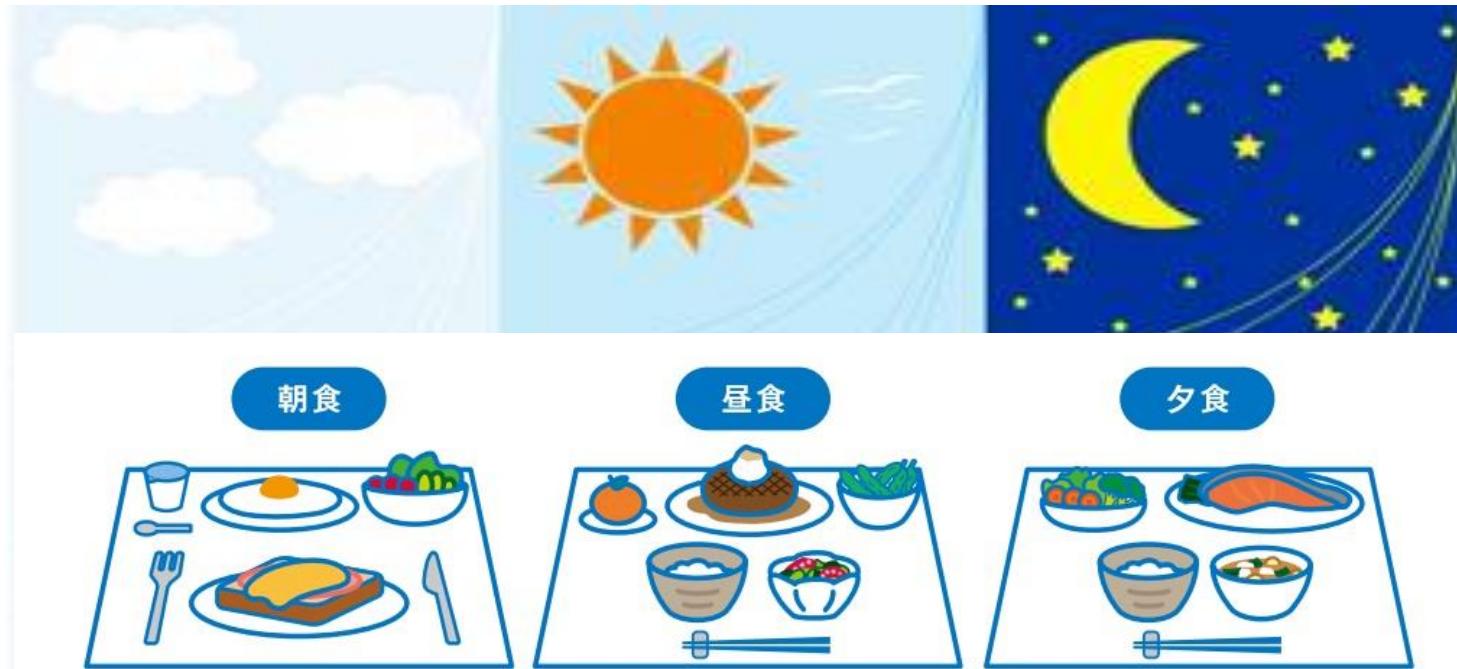
- 免疫力や体力の低下
 - 病気にかかりやすい
 - 骨が弱くなる
 - 筋肉量や筋力の低下
 - 認知機能の低下
 - 脱水
- など



〈フレイル予防のための食事ポイント〉

① 3食しつかりとりましょう

食事を抜いてしまうとエネルギーが不足するだけでなく、体に必要な栄養素も不足します。年齢とともに、食事から栄養を吸収することが難しくなるため、1日3回、食事をとることが大切です。



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

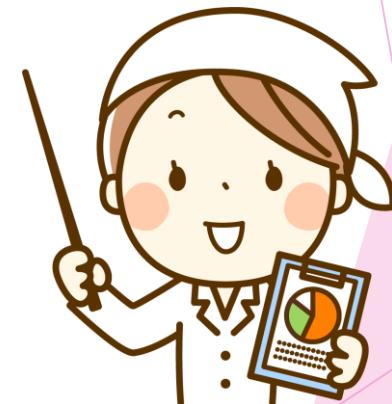
「簡単だから」「食べやすいから」菓子パンで食事を済ませるなど、偏った食事は栄養素が不足します。毎食は難しいかもしれませんのが、なるべく「主食・主菜・副菜」をそろえて食事をしましょう。



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・・・



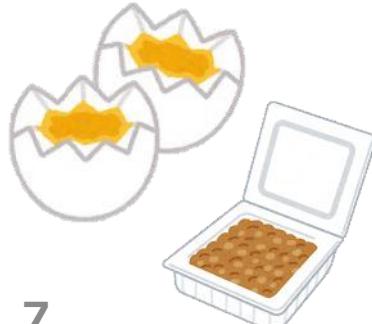
10食品群チェック表を活用してみましょう。
自分の食事の傾向が見えてきます。

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です。たんぱく質の摂取量が少ないと筋肉量が減ります。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、しっかりとたんぱく質をとることが大切です。

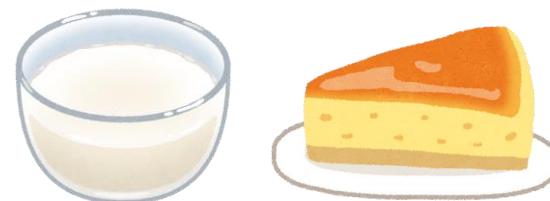
$$\text{1日に必要なたんぱく質量 (g)} = 1.2 \sim 1.5 \text{ (g)} \times \text{体重 (kg)}$$



肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など、たんぱく質多めの献立を意識しましょう。

普段の食事にできる工夫！

- トーストにハムやチーズをのせて、ハムチーズトーストにすると… **+5g**
- 食事にヨーグルトを足すと… **+3g** 枝豆を足すと… **+2g**
- ごはんに納豆をのせて、納豆ごはんにすると… **+8g**
- 味噌汁を豚汁に変えると… **+4g**
- コーヒーに豆乳を足して、豆乳ラテにすると… **+3g**
- 間食にヨーグルトやチーズケーキなど、たんぱく質が多いものを選ぶ



⑤ 健康的な骨を維持しましょう

年齢とともに、筋肉量だけでなく、骨密度も減っていきます。骨折や骨粗しょう症予防にも、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」を積極的にとりましょう。



カルシウム

牛乳・乳製品、
小魚、小松菜、
切干大根、納豆、
木綿豆腐 など



ビタミンD

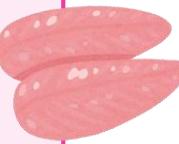
干ししいたけ、
きくらげ、
魚 など



日光を浴びることで、
体内でも生成されます。

ビタミンK

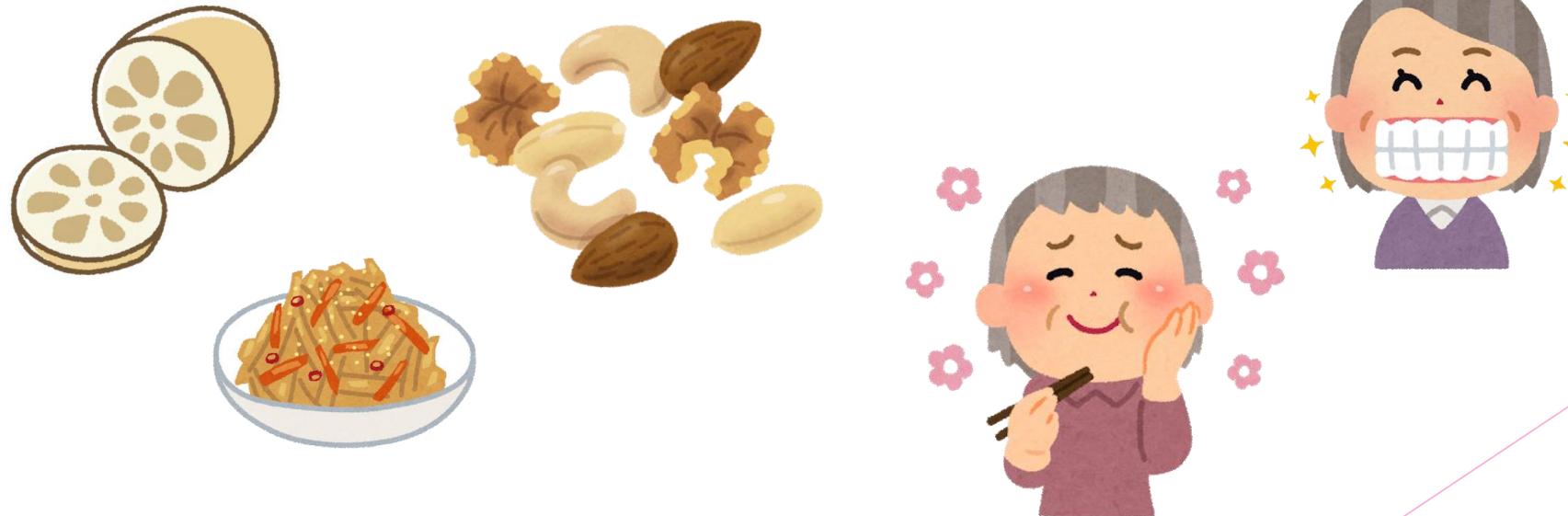
モロヘイヤ、
ほうれん草、
わかめ、海苔、
鶏肉、納豆 など



運動することで、骨に適度な負荷がかかり、骨が強くなります。

⑥ 噙みごたえのある食品を食べましょう

やわらかいものばかり食べているとオーラルフレイルにつながります。「噛めないのは歳のせい」と諦めず、好きなものを不自由なく食べられるように、根菜類やナッツ類など、噛みごたえのある食品を取り入れて、噛む力を維持しましょう。



⑦ 家族や友人と共食をしましょう

誰かと一緒に食卓を囲むことで、食事が楽しい時間になり、食欲を増進させます。また、家族や友人との会話は、自然とお口周りの筋肉を鍛えることにつながります。



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

食欲がない時は少しづつ、数回に分けて食べてみましょう。

○ 間食を利用する

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です。

○ 食事を楽しんで、食欲アップにつなげる

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。