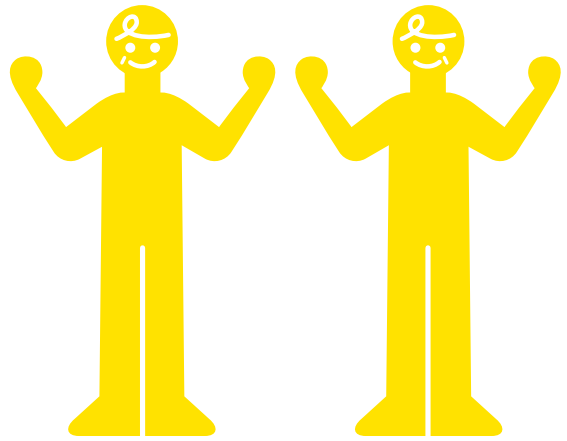
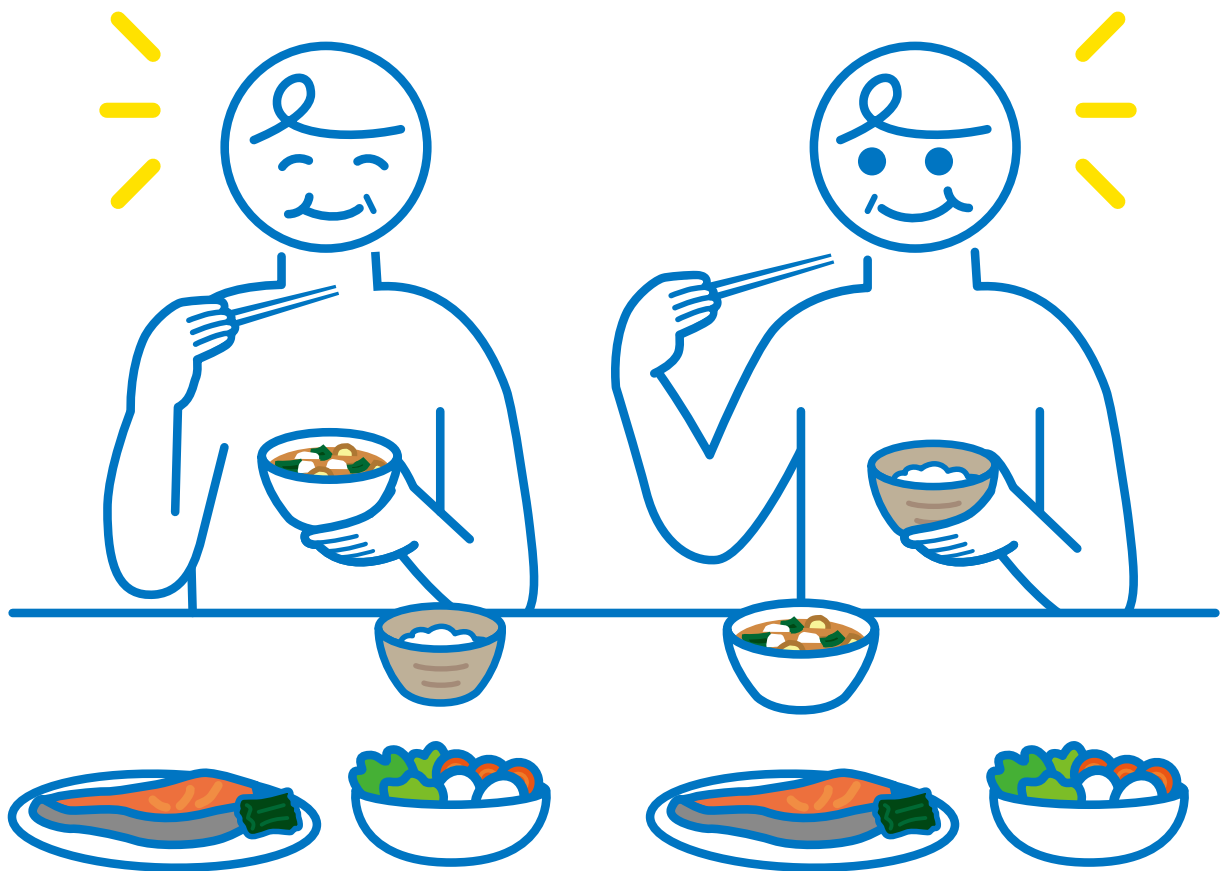


食べて  
元気に

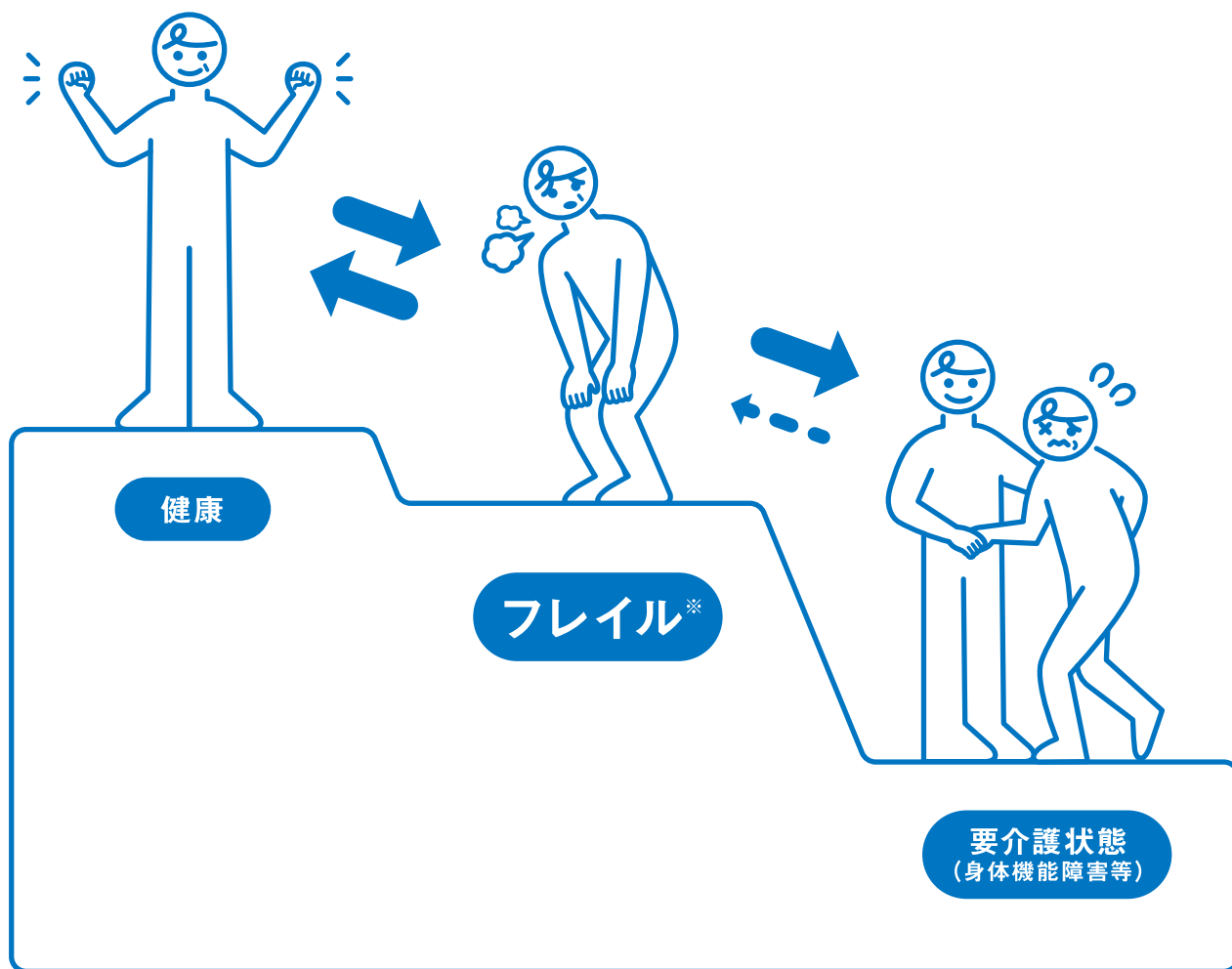


フレイル予防



# もしかして フレイル？

フレイルをご存じですか？ 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、**早めに気づいて、適切な取組を行うこと**。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

「フレイル診療ガイド2018年版」(日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018)

## こんな傾向は フレイルかも しれません

- ・ おいしくものが食べられなくなった
- ・ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・ 体重が以前よりも減ってきた

# 自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が **左側** の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

|           |     |                                                              |                   |                     |
|-----------|-----|--------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|
| 健康状態      | Q1  | あなたの現在の健康状態はいかがですか                                           | よい<br>まあよい<br>ふつう | あまり<br>よくない<br>よくない |
| 心の健康状態    | Q2  | 毎日の生活に満足していますか                                               | 満足<br>やや満足        | やや不満<br>不満          |
| 食習慣       | Q3  | 1日3食きちんと食べていますか                                              | はい                | いいえ                 |
| 口腔機能      | Q4  | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか<br><small>固いものの例：さきいか、たくあんなど</small> | いいえ               | はい                  |
|           | Q5  | お茶や汁物等でむせることがありますか                                           | いいえ               | はい                  |
| 体重変化      | Q6  | 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか                                     | いいえ               | はい                  |
| 運動・転倒     | Q7  | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか                                     | いいえ               | はい                  |
|           | Q8  | この1年間に転んだことがありますか                                            | いいえ               | はい                  |
|           | Q9  | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか                                      | はい                | いいえ                 |
| 認知機能      | Q10 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか                          | いいえ               | はい                  |
|           | Q11 | 今日が何月何日かわからない時がありますか                                         | いいえ               | はい                  |
| 喫煙        | Q12 | あなたはたばこを吸いますか                                                | 吸っていない<br>やめた     | 吸っている               |
| 社会参加      | Q13 | 週に1回以上は外出していますか                                              | はい                | いいえ                 |
|           | Q14 | ふだんから家族や友人と付き合いがありますか                                        | はい                | いいえ                 |
| ソーシャルサポート | Q15 | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか                                      | はい                | いいえ                 |

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（令和元年10月）

# やせてきたら要注意 メタボ予防から フレイル予防へ

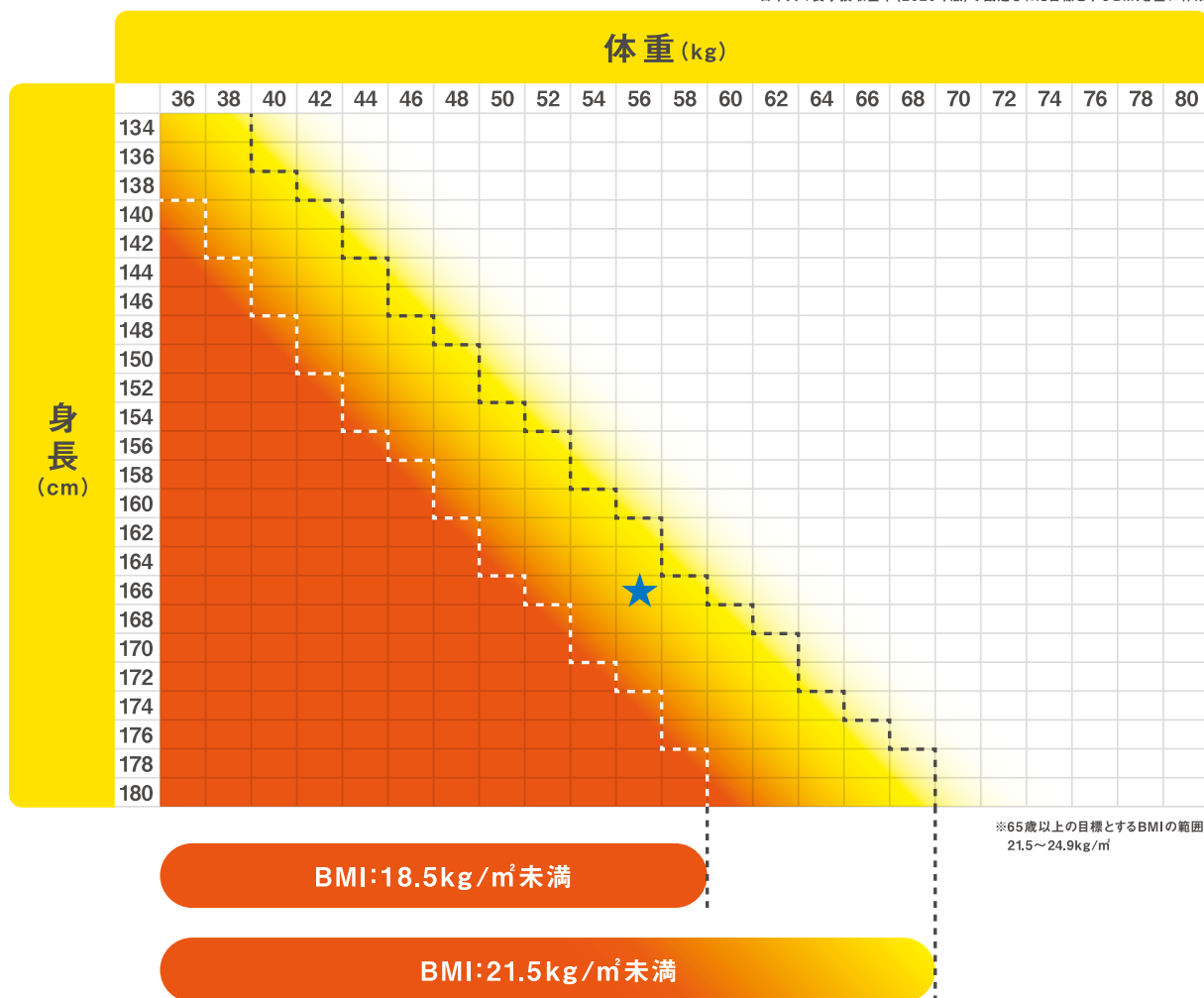
高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。

\*まずはかかりつけ医に相談しましょう

## 身長と体重から、自分の体格を確認してみましょう

(例) 身長166cm、体重56kgの場合、★印の位置になります。BMI:21.5kg/m<sup>2</sup>未満であるため、フレイルに対して特に注意が必要です。

日本人の食事摂取基準(2020年版)で設定された目標とするBMIを基に作成



BMI:21.5kg/m<sup>2</sup>未満

に当てはまる方、やせてきた方は**特に要注意!**  
当てはまらなかった方も、年齢とともにフレイルになりやすくなります。

# フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

## 栄養

### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

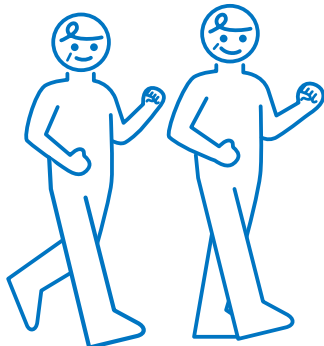


## フレイル 予防

## 身体活動

### ウォーキング・ストレッチなど

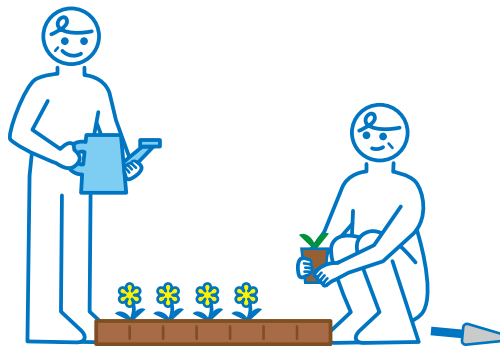
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



## 社会参加

### 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



# フレイル予防の ための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

## Point 1 3食しっかりとりましょう



## Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう



## Point 3 いろいろな食品を食べましょう

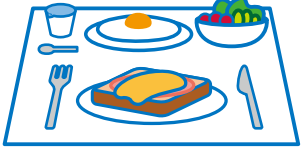
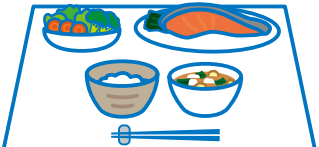
それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

### 食事のとり方のコツ



- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

## 食事の構成について(夕食を例に食事の構成を見てみましょう)

| <p>Point<br/><b>1</b> 食事</p> <p>(3食とりましょう)</p>                                                                                                                                                          | <p>Point<br/><b>2</b> 料理</p> <p>(主食・主菜・副菜を<br/>組み合わせましょう)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Point<br/><b>3</b> 食品</p> <p>(いろいろな食品を食べましょう)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>朝食</b></p>  <p><b>昼食</b></p>  | <p><b>主食</b></p> <p>ごはん</p>  <p><b>主菜</b></p> <p>焼き魚</p>  <p><b>副菜</b></p> <p>温野菜サラダ</p>  | <p>米:<br/>炭水化物<br/>たんぱく質</p>  <p>ほうれん草:<br/>ビタミン<br/>ミネラル</p>  <p>魚:<br/>たんぱく質<br/>脂質<br/>ビタミン</p>  <p>ブロッコリー:<br/>ビタミン<br/>ミネラル</p>                                                                                         |
| <p><b>夕食</b></p>                                                                                                     | <p><b>副菜</b></p> <p>みそ汁</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>にんじん:<br/>ビタミン<br/>ミネラル</p>  <p>キャベツ:<br/>ビタミン<br/>ミネラル</p>  <p>豆腐:<br/>たんぱく質</p>  <p>じゃがいも:<br/>炭水化物</p>  <p>わかめ:<br/>ミネラル</p>  |

### たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう💡

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

# たんぱく質は 十分にとれて いますか？

毎日の食事で必要なたんぱく質をとれているでしょうか。年齢や活動量に応じた目標量をチェックしてみましょう。

## Check ①

まずは、普段の日常生活に近い内容を選び、マークに○をつけてみましょう。



低い

1日のほとんどを  
座って過ごしている



普通

座って過ごすことが多い  
が、家事や職場への移動、  
買物、軽いスポーツなど  
を行っている



高い

移動や立ち仕事が多い。  
またはしっかり  
スポーツを行っている

## Check ②

年齢、性別を選び、①で選んだマークに○をつけてみましょう。

○をつけた横に書いてある数値があなたのたんぱく質の目標量です。

例) 活動量が普通で、65～74歳男性の方は、たんぱく質の目標量は90～120gです。

| たんぱく質        | 50g                                                                                 | 70g                                                                                 | 90g                                                                                        | 110g                                                                                        | 130g                                                                                         |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 65～74歳<br>男性 |                                                                                     |  | 77～103g                                                                                    |  90～120g |  103～138g |
| 65～74歳<br>女性 |  | 58～78g                                                                              |  69～93g |  79～105g |                                                                                              |
| 75歳以上<br>男性  |                                                                                     |  | 68～90g                                                                                     |  79～105g |                                                                                              |
| 75歳以上<br>女性  |  | 53～70g                                                                              |  62～83g |                                                                                             |                                                                                              |

※目標量は参照体位を基に求めた参考値であり、参照体位の数値は以下のとおりです  
男性：65～74歳(身長165.2cm、体重65.0kg)、75歳以上(身長160.8cm、体重59.6kg)  
女性：65～74歳(身長152.0cm、体重52.1kg)、75歳以上(身長148.0cm、体重48.8kg)

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

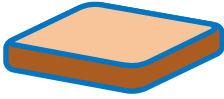
より詳しくたんぱく質の目標量を知りたい方、食事のことでお困り事がある方は市町村の保健センターなどの管理栄養士にご相談ください。

専門家と一緒に内容をチェックしてみましょう。  
きのうの食事を思い出してみましょう

主菜だけでなく、実は  
主食や牛乳・乳製品に  
も含まれています。

たんぱく質を含む食品(例)

**主食**



5.6g

食パン  
1枚(6枚切)



3.8g

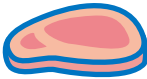
ごはん普通盛り  
150g

**主菜**



16.7g

鮭 75g



11.4g

豚肉ロース  
50g



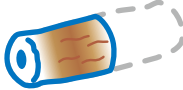
7.4g

卵 1個



5.3g

豆腐 1/4 丁  
80g



3.4g

焼きちくわ 1/2 本  
28g

**牛乳・乳製品**



6.6g

普通牛乳  
1杯 200ml



3.4g

プロセスチーズ  
1個 15g



3.0g

ヨーグルト  
1カップ 70g

きのう食べた食品を書き出し、たんぱく質の量を計算しましょう。

|    | 主食 | + | 主菜 | + | 牛乳・乳製品 |
|----|----|---|----|---|--------|
| 朝食 |    |   |    |   |        |
| 昼食 |    |   |    |   |        |
| 夕食 |    |   |    |   |        |
| 間食 |    |   |    |   |        |

= g

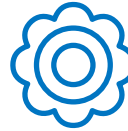
目標量に足りなかった方は、どんな食品を足すべきかを考えてみましょう。  
日々の食事の内容を継続的に確認してみましょう。

# たんぱく質を手軽に より多くとるために

ふだん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(↻)するひと工夫で簡単にたんぱく質を補うことができます。



ふだんのごはん  
たんぱく質(P) 60gメニュー  
エネルギー(E) 1,400kcal



花まるごはん  
たんぱく質(P) 90gメニュー  
エネルギー(E) 1,850kcal  
※(+ g)はたんぱく質の増加量を示す

## 朝食

- ・トースト
- ・目玉焼き
- ・野菜サラダ
- ・

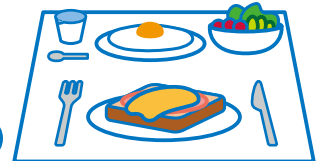
+ ハム・チーズ

・ハムチーズトースト(+5g)

- ・目玉焼き
- ・野菜サラダ

+ ヨーグルト

・ヨーグルト(+3g)



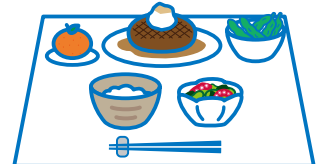
E:450kcal P:21g

## 昼食

- ・ごはん
- ・鶏ハンバーグ
- ・酢の物
- ・
- ・果物

+ えだまめ

- ・ごはん
- ・鶏ハンバーグ
- ・酢の物
- ・えだまめ(+2g)
- ・果物



E:550kcal P:26g

## 夕食

- ・ごはん
- ・鮭のバター焼き
- ・温野菜サラダ
- ・みそ汁

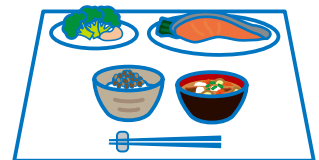
+ 納豆

・納豆ごはん(+8g)

- ・鮭のバター焼き
- ・温野菜サラダ

+ 豚肉

・豚汁(+4g)



E:600kcal P:34g

## 間食

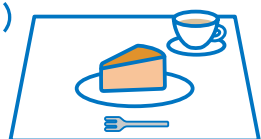
- ・ようかん
- ・お茶

↻ チーズケーキ

・チーズケーキ(+5g)

↻ 豆乳

・豆乳ラテ(+3g)



E:250kcal P:9g

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう

## たんぱく質をとるためのひと工夫💡

- ・ コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ・ ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう
- ・ 缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備を
- ・ お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう



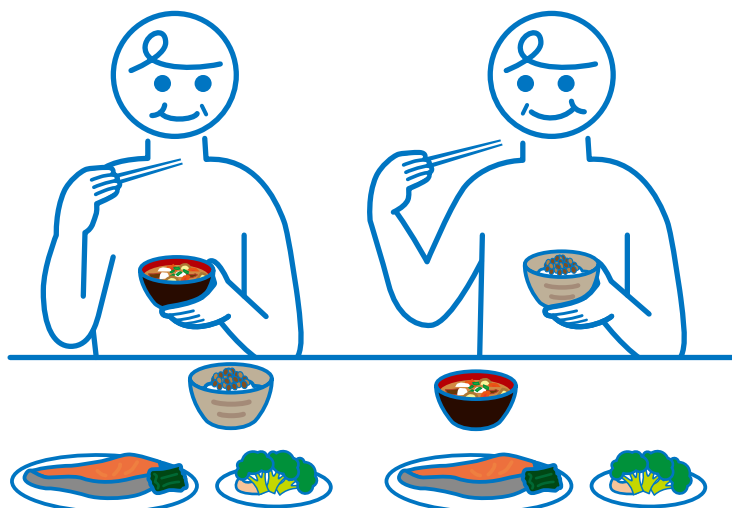
# フレイル予防のための「もう一歩」

## 噛みご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を食べましょう。定期的にお口の状態を確認しましょう。

## 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。



# たくさん食べて たくさん出かけて たくさん笑いましょう

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。

やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

