

いろいろ**食**べて**フレイル**予防

～低栄養を予防して高齢期を元気に過ごす～



宮前区役所地域みまもり支援センター
管理栄養士

目次

- フレイル(虚弱状態)とは・・・①
- 身長と体重から、自分の体格を確認してみましょう・・・②
- 高齢期こそしっかり栄養を・・・③
- 多種多様な食品をとりましょう・・・④
- 食バラエティチェック表・・・⑤
- ホームヘルパー様にもおすすめ！・・・⑥
- こんな食事になっていませんか？・・・⑦
- バランスのよい食事とは？・・・⑧
- 配食弁当や市販弁当を選ぶときの目安・・・⑨
- 食生活のヒント(1)・・・⑩
- 食生活のヒント(2)・・・⑪
- 食生活のヒント(3)・・・⑫



フレイル(虚弱状態)とは

フレイルは、徐々に心身が弱り、要介護に近づくことです。

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65才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**予防が重要になってきます。

フレイルの予防には、社会参加や体力・身体活動も重要ですがここでは、**食生活のポイント**についてお伝えします。

★フレイルチェック★ 3つ以上あてはまったらフレイル

- 体重減少 (意図しない年間4.5kg以上または、5%以上の体重減少)
- 疲れやすい (何をするのも面倒だと週に3~4日以上感じる)
- 歩行速度の低下 (横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった)
- 握力の低下 (買い物で2リットルのペットボトルを運んだり、ふたをあけるのが大変になった)
- 身体活動量の低下 (最近、趣味のサークルに出かけたりしなくなった)

出典 兵庫版フレイル予防・改善プログラムより

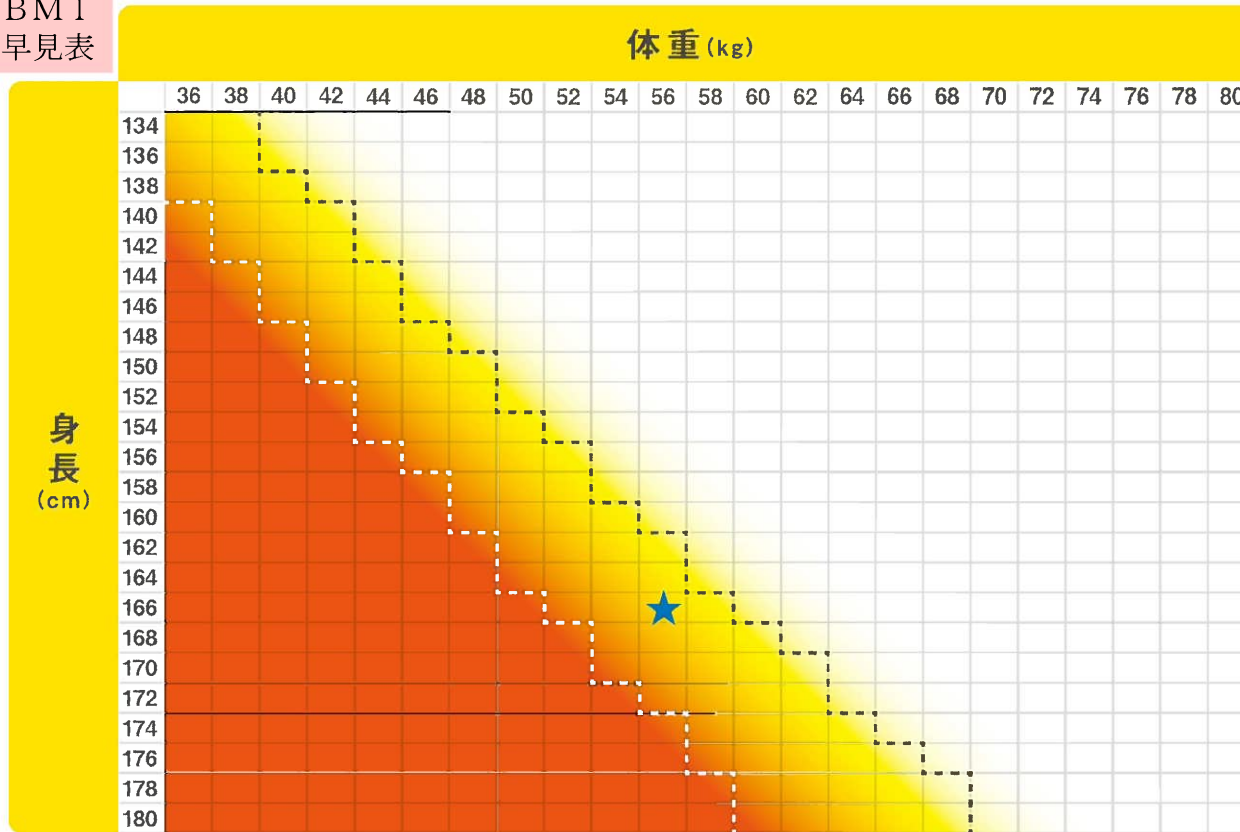
フレイルに早く気づき継続的に頑張ると、機能を取り戻し維持することができます。

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/m²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
早見表



BMI:18.5kg/m²未満

BMI:21.5kg/m²未満

※65歳以上の目標とするBMIの範囲:
21.5~24.9kg/m²

BMIとは体格を表す指標で計算式は以下のとおりです。

$$BMI = \text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$$

例) 166cm、56kgの方の場合

$$56\text{kg} \div 1.66\text{m} \div 1.66\text{m} = 20.3$$

《目標とするBMIの範囲》

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

(日本人の食事摂取基準(2020年版)より)



毎日体重を計りましょう!

BMI:21.5kg/m²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。

高齢期こそしっかり栄養を

毎日のはつらつと過ごし、病気やけがを防ぐ基本となるのが毎日の食事です。特にたんぱく質やエネルギー量が不足すると、すぐに筋肉が減ったり、心身の機能が衰えます。

**片手が
目安!**

高齢者が1日に必要なたんぱく質は $[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$
(体重56kgの人の場合は56~67g/日)



肉



魚



豆腐など大豆製品



卵





牛乳・乳製品






これで合計約51gのたんぱく質がとれます!

★Point★ ◎ たくさん食べられない時はご飯よりもおかずを ◎ お肉も積極的に食べましょう!

多種多様な食品をとりましょう

毎日、様々な食材を食べて、まんべんなく栄養素をとることも大切です。次の**10食品**を毎日食べるようにすると、自然に様々な栄養がとれます。合言葉は、「**さあにぎやかにいただく!**」

<input type="checkbox"/>	さかな 	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。いか、えび、かになども。
<input type="checkbox"/>	あぶら 	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要。炒め油やバター、ドレッシングなど。
<input type="checkbox"/>	にく 	良質なたんぱく質の代表。牛、豚、鶏など料理に合わせて毎日積極的に!
<input type="checkbox"/>	ぎゅうにゅう 	たんぱく質とカルシウムが豊富。チーズ、ヨーグルトも。
<input type="checkbox"/>	やさい 	特に緑黄色野菜を中心にたっぷり! ビタミンや食物繊維が豊富。

<input type="checkbox"/>	かいそう 	低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。のりやひじきなど乾物も。
<input type="checkbox"/>	いも 	糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ! ふかしておやつにも。
<input type="checkbox"/>	たまご 	いろいろな調理法で手軽に食べられるすぐれもの。良質なたんぱく源。
<input type="checkbox"/>	だいず 	たんぱく質の元になる必須アミノ酸や鉄分、カルシウムが豊富。油あげなども。
<input type="checkbox"/>	くだもの 	ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。朝食やおやつに。

合計 点

□1つで1点、毎日**7点**以上を目指しましょう!

ホームヘルパー様にもおすすめ！
食バラエティチェック表をご家庭でご活用ください。

冷蔵庫に貼って
チェック！！



海藻、芋、卵がとれてないな・・・

！！乳製品、海藻
が足りないなあ・・・



こんな食事になっていませんか？



このような食事を続けていると、たんぱく質、ビタミン・ミネラル不足で低栄養に！！

バランスのよい食事とは？

主食・主菜・副菜がそろった食事です

副菜

野菜、きのこ、海藻、芋



ビタミン・ミネラル源

主食

ごはん、パン、めん類



エネルギー源



主菜

肉、魚、卵、大豆製品



たんぱく質源

汁物も具たくさんなら
副菜です

配食弁当や市販弁当を選ぶときの目安

①主食(ごはん)、主菜1品以上、副菜2品以上そろっている

③主菜には、魚60g以上 または肉50g以上を使用している(片手にのるくらいの量)

②野菜を100g以上使用している



④噛みごたえのある食品が入っている
(焼いた肉、根菜ピクルス、酢ダコなど)

じょうずに選んで利用して、低栄養を予防しましょう

食生活のヒント(1)

電子レンジを活用！

固い野菜は加熱してから料理すれば時短に。
切った野菜の上に薄切り肉や魚をのせ、チンしてドレッシングをかければ立派な一品に！



配食サービスの利用

毎食料理をするのが負担な方は、配食サービスを利用していても。

食生活のヒント(2)

食欲のないときは

病後や体調の悪いときは、市販の栄養調整食品に頼ってみてはいかがでしょう。ゼリー状のものもあるので、食欲のないときでも手軽に栄養を摂取できます。



ロングライフ商品の買い置き

余分な添加物や保存料を使わず、賞味期限を長くした食品です。賞味期限が1か月以上あります。



コンビニの活用

すぐに食べられるお弁当やサンドイッチなど、充実しています。



缶詰・乾物の利用

保存のきく缶詰、高野豆腐や切り干し大根、ごまなどの乾物、温めるだけのレトルト食品が便利。



食生活のヒント(3)

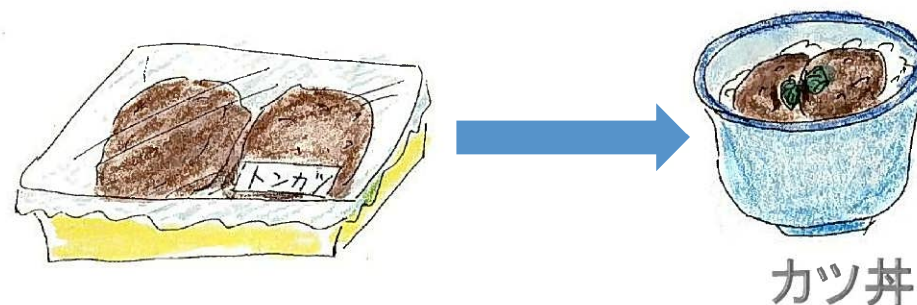


作り置き!

きんぴらなどの常備菜やゆで野菜、多めに作ったおかずを保存用ポリ袋に入れて冷凍すると便利です。

市販品を利用する

揚げ物など、普段調理しないような手の込んだ料理は、市販品を活用しても。
味が濃い総菜は、卵でとじたり、刻んだきゅうりやトマトを加えたり。
カット済み野菜で炒め物や、冷凍野菜をみそ汁の具にしても。



カツ丼

**ヒントになりそうなものはありましたか？
いろいろ食べて、病気やケガに対する抵抗力を高めましょう。**