

令和4年度 おうちで学ぼう栄養情報

元気チャレンジ！ フレイル予防の食生活



やさいから食べよう！
1日350gを目標に



所属
東京都栄養士会葛飾支部
前田大将



フレイルってなに？

◆ フレイル (Frailty) とは

年を重ねるにつれて身体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態です。

日本語に訳すと“**虚弱**”と表現され、健康と要介護状態の間に位置します。



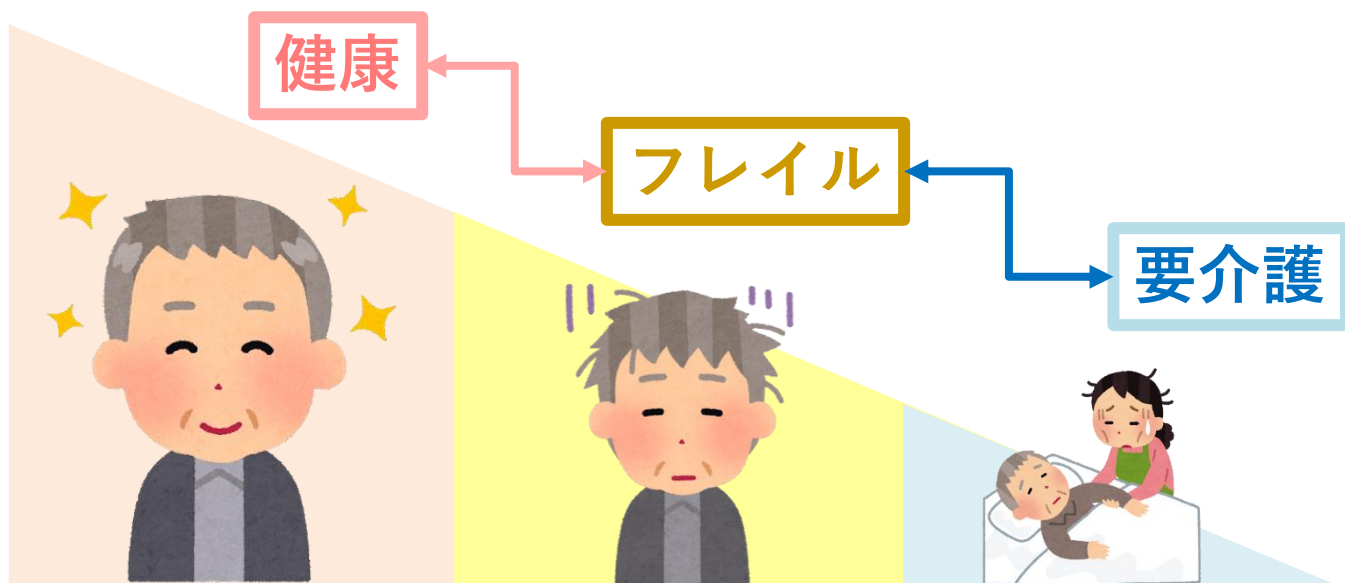
◆ フレイルだとどうなるの？

放置するとゆるやかに悪化し、身体の機能や免疫が低下します。

転倒や肺炎などのリスクも高まり、**要介護状態**に進む可能性があります。



フレイルのイメージ



相互に影響し合い、どちらにも進行します。



フレイルの原因

身体的要素

低栄養やムセ、筋力低下など。

心理的要素

認知症やうつ、活力低下など。

社会的要素

独居や孤食、閉じこもりなど。



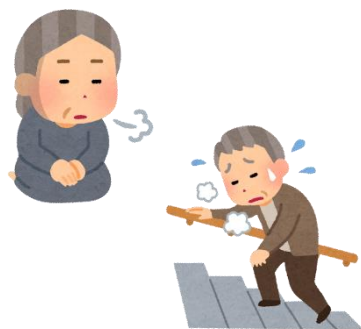
- ◆ これらの要素が重なることでリスクが上昇します。ゆるやかに進行するため、早めの意識が大切です。

フレイルは他人事ではない

- ◆ フレイルは誰でも起こりえる

外出の頻度や身体を動かす機会が減少していませんか？

活動量が低下すると体力が落ち、気持ちが沈みやすくなります。



- ◆ こころとからだの調子が影響

フレイルは予防・改善できます。前より元気がないと感じたなら、その時が予防を始めるサインです。



自分の状態を確認しよう

以下の項目に「はい」の場合、✓を入れてください。

身体の調子について

- 1日3食きちんと食べられない日がありますか
- 半年前より固いものが食べにくいと感じますか
- お茶や汁物などでムセることはありますか
- 半年以内に2~3kgの体重減少はありましたか
- 以前より歩く速度が遅くなったと感じますか
- 最近、躓いたり、転ぶことがありましたか
- 運動や外出をしない日が増えましたか

毎日の生活について

- 周りの人から物忘れがあるとされていますか
- 今日が何月何日かわからない時がありますか
- 家族や友達との付き合いが面倒に感じますか
- 調子が悪い時に一人で抱え込んでいませんか



ひとつでも「はい」と答えた方は、
早めのフレイル予防が推奨されます。



自分の適性体重を知ろう

◆ やせと肥満はフレイルに近づく

やせていると低栄養の可能性があり、免疫や活力が低下しやすい状態です。
肥満だと生活習慣病のリスクが高く、糖尿病や脳卒中になりやすい状態です。



◆ 人それぞれ丁度良い体重はちがう

やせや肥満の基準は人それぞれです。
例えば同じ50kgの体重だとしても、身長が130cmの方と180cmの方では印象が大きく変わってくるでしょう。



適性体重を計算しよう

◆ BMI (Body Mass Index)

BMIは体重と身長から肥満度を表す体格指数です。
下記の空欄を埋めることで、今の状態がわかります。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

BMI = ÷ ÷

25.0以上：肥満 ~ **18.5未満：低体重**

20.5 ~ 24.9の範囲を目標にしましょう。



フレイル予防の取り組み例

◆ 身体の調子を整える

- ・ 1日3食、きちんと食べる。
- ・ 入れ歯を合わせ、固いものも食べる。
- ・ 急いで食べず、ゆっくりと飲み込む。
- ・ 歩くときは、意識して足を上げる。



◆ 社会とのつながりを保つ

- ・ 買い物や趣味の日を作り、外出の頻度を増やす。
- ・ カレンダーに予定を書き込み、もの忘れを防ぐ。
- ・ 家族や友人に連絡し、日々のできごとを話す。
- ・ 元気が無くなってきたら、すぐに相談する。

フレイル予防の秘訣は栄養！



栄養

元気の源は
食事です。
バランスよく、
3食しっかり
食べましょう。

身体
活動

社会
参加



毎日の食事で栄養を摂ろう

◆ 食べたものでカラダができる

歩くための筋肉や身体を支える骨、
元気なカラダは栄養から作られます。

三食きちんと食べることにより、
ココロもカラダも充実するでしょう。



◆ 毎日をグルメに過ごそう

ご飯やみそ汁、肉、魚、野菜などには、
それぞれ別の栄養素が含まれています。

栄養の偏りは悪影響を及ぼすこともあるため、
色々な種類の食材をバランス良く食べましょう。



一品ずつ摂ることを目指そう

炭水化物



たんぱく質



脂質



ミネラル



ビタミン



フレイル予防にたんぱく質！

◆ フレイル予防に欠かせない栄養素

フレイル予防を目指す際に、特に注目したいのがたんぱく質です。

たんぱく質は肉や魚、大豆・乳製品に含まれ、筋肉や内臓、ホルモンを作る素材になります。



◆ たんぱく質はアスリートも御用達

筋肉と関わりの深いプロテイン。これは英語でたんぱく質のこと。

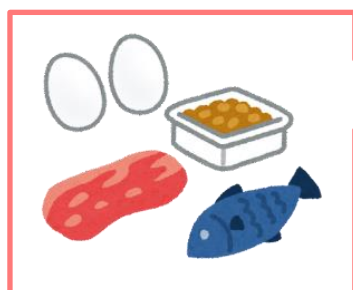
身体を動かすために必要な素材というイメージがより鮮明になりますね。



たんぱく質でカラダ元気！



たんぱく質が



筋肉になる！



たんぱく質を一品加えよう

◆ たんぱく質はいつ摂るの？

たんぱく質は、身体の中で素早く消費されます。
また、体内に貯蔵することができません。

そのため、いつもの食事＋おやつ時など、
一日に何度も摂ることを意識するといいでしょう。

たんぱく質を簡単に摂る方法

◆ たんぱく質はどうやって摂るの？

たんぱく質はちょっとした工夫で増やせます。
毎日の食事に摂り入れてみましょう！

① ご飯に納豆やしらすをかける

② パンを焼くときはチーズをのせる

③ サラダにゆで卵やツナを加える

④ 普段のお茶を一杯、牛乳や豆乳にする

⑤ おやつにチーズやソーセージを食べる



たんぱく質の一食分の目安量



豚肉 …… ヒレカツ1枚 生姜焼き1皿



牛肉 …… 牛丼1人前 牛肉コロッケ3個



鶏肉 …… 唐揚げ3個 ささみ1本半



魚 …… 焼き鮭1切れ アジの開き1枚



卵 …… 鶏卵2個 うずら卵10個



大豆 …… 絹豆腐1丁 納豆2パック



牛乳 …… コップ2杯（低脂肪乳も同じ）



乳製品 …… プロセスチーズ3枚半



+αでビタミンを摂ろう！

◆ ビタミンを摂ろう！

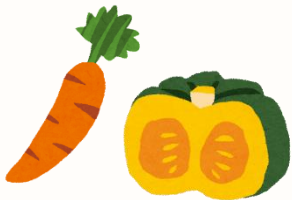
ビタミンは栄養素のサポーターです。
栄養素を効率よく活用するための手助けをします。
例えば、摂取した糖質や脂質などのエネルギーを
元気に動く力に変換するのを助けています。

ビタミンはA、B群、C、D、E、Kなどの種類があり、
それぞれ肉類や野菜、果物などに含まれています。
油に溶ける脂溶性と水に溶ける水溶性に分けられ、
特性に合わせた調理方法で吸収が高まります。

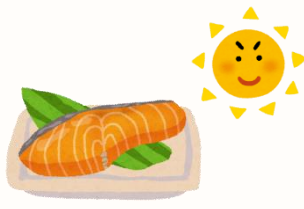
脂溶性ビタミン

水溶性ビタミン

ビタミンA



ビタミンD



ビタミンB¹



ビタミンB²



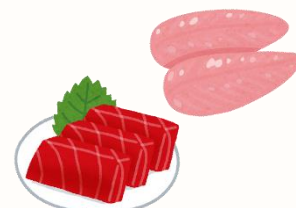
ビタミンE



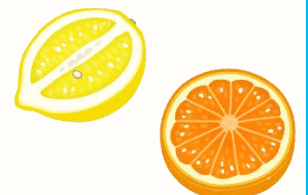
ビタミンK



ビタミンB⁶



ビタミンC



ビタミンはこれらの食べ物などに含まれます。
一日を通して多くの品目を摂るのが目標です。



ビタミン^エ^ー^スA C Eで免疫維持！

◆ ビタミンACEって？

ビタミンA・C・Eは免疫やストレスに関わります。

Aは、のどや鼻の粘膜を維持する効果を持ちます。
これは風邪や感染症の予防に働きます。

C・Eは、心身のストレスや老化、疲労感を軽減し、
身体が病気と戦える状態を保てるように働きます。

これらは身体の中で免疫維持を助けてくれています。



カルシウムで骨を強くしよう

◆ カルシウムを摂ろう！

カルシウムは骨の主成分で、丈夫な骨の素材です。

転倒や圧迫などで発生する骨折の予防にも働きます。

骨の強度である骨密度は歳を重ねるごとに減少し、
骨粗鬆症のような骨がとても脆くなった状態にまで
進行してしまう場合もあります。

そのため、高齢の方に重要な栄養素の一つです。



フレイル予防の食事チェック

以下の項目に「はい」の場合、✓を入れてください。

フレイル予防で意識したいポイント

- フレイルのイメージが掴めていますか
- フレイルは自分にも関係があると思いますか
- 自分の身体に合った体重がわかりますか
- 一日三回食べることはできそうですか
- 一汁三菜を目指すことができそうですか
- たんぱく質を含む食べ物がイメージできますか
- 毎食、たんぱく質を摂り入れられそうですか
- ビタミンやカルシウムも大切だと思いますか
- 難しそうなことは誰かに相談できそうですか



一つ以上✓を入れるのを目標とし、
少しずつチャレンジしてみましょう！

自信が無い場合や億劫に感じる時は、
いつでもご相談ください！



フレイル予防の食生活まとめ

◆ フレイルは他人事ではない

フレイルは誰にでも起こりえるため、毎日の食事・生活・交流が大切です。



◆ 自分の状態を正しく知ろう

定期的にチェックリストを用いて、自分の状態を振り返りましょう。



◆ 調子を整え、家族や友人と交流しよう

身体を動かすことはフレイル予防の一つ。毎日の食事でも元気を維持しましょう。



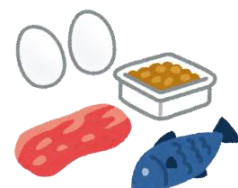
◆ フレイル予防のカギは栄養

元気なカラダとココロは食事から。一日三回食べるようにしましょう。



◆ 毎食、たんぱく質を一品用意しよう

納豆やチーズ、ゆで卵や牛乳など、簡単に加えられるものがオススメです。



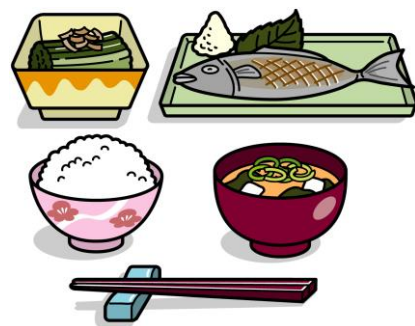
◆ 栄養士は気軽に相談できる食事のプロ！

気になることや悩んでいることなど、栄養士と一緒に解決案を考えられます。



新型コロナウイルス感染予防のために

- ◆ 新型コロナウイルス感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。
- ◆ バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。



おうちごはんをバランス良く

主食

ご飯、パン、
麺など。
炭水化物を
多く含みます。



主菜

魚、肉、卵、
大豆など。
たんぱく質を
多く含みます。



副菜

野菜類。
ビタミン、
ミネラルを
多く含みます。



- ◆ コツは毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**を揃えることです。
- ◆ 牛乳・乳製品と果物は、1日に1回程度とります。
- ◆ 栄養素を適切に摂取するために「食事バランスガイド」をご活用ください。
- ◆ 「おうちで栄養情報」の資料・レシピなどもご参考ください。

