

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。

早めに気づいて、適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

○こんな傾向はフレイルかも

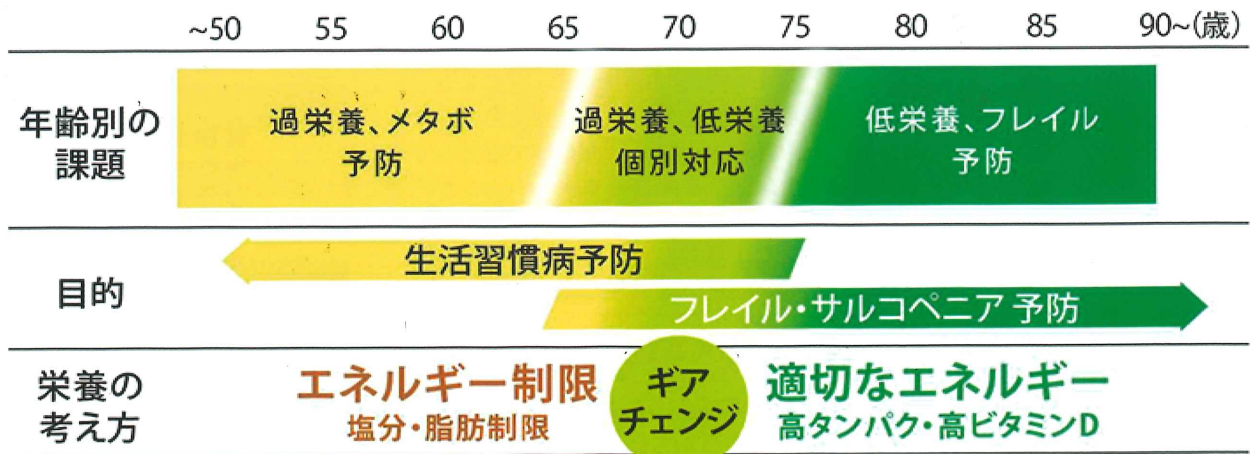
- ・おいしくものが食べられなくなった
 - ・疲れやすく何をするのも面倒だ
 - ・体重が減ってきた
- BMI:21.5kg/m²未満に当てはまる方、やせてきた方は特に要注意！！**
- ・当てはまらなかった方も年齢とともにフレイルになりやすくなります



○メタボ予防からフレイル予防へ

高齢者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への切り替えどきかも！！

年齢別カロリー摂取に関する考え方の「ギアチェンジ」



出展：政府「ニッポン一億総活躍プラン」フォローアップ会合資料（2018.05.30）より引用

葛谷雅文、医事新報4797「高齢者の栄養管理」p41-47の図4から引用改変
高齢者ケアに携わるすべての方へ「食べるにこだわるフレイル対策」（東大・飯島勝矢）

○フレイル予防の3つのポイント



沢山食べて、沢山出かけて、沢山笑いましょう

○フレイル予防のための食事のとり方

●3食しっかりとりましょう



●1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせましょう



たんぱく質を含む食品(例)

主食	
食パン 1枚(6枚切)	5.6g
ごはん普通盛り 150g	3.8g
主菜	
鮭 75g	16.7g
豚肉ロース 50g	11.4g
卵 1個	7.4g
豆腐 1/4丁 80g	5.3g
焼きちくわ 1/2本 28g	3.4g
牛乳・乳製品	
普通牛乳 1杯 200ml	6.6g
プロセスチーズ 1個 15g	3.4g
ヨーグルト 1カップ 70g	3.0g

●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。

●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質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事が大切です。

*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
厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より抜粋

健康長寿のカギは「フレイル」予防