

食事と栄養から

フレイル 予防!



笛吹市フレイルサプトレーナー
医療法人銀門会 甲州リハビリテーション病院
管理栄養士 村松 郁

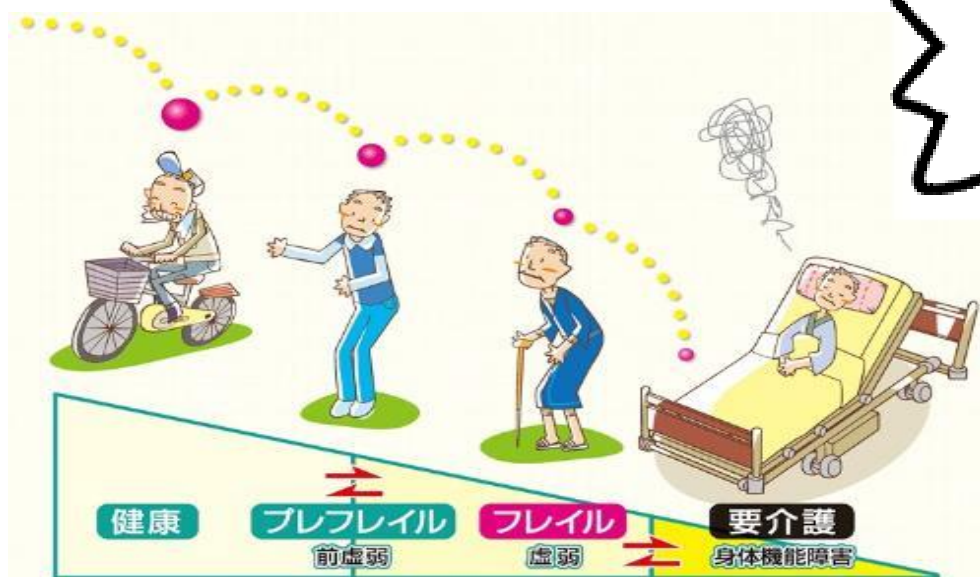


フレイルとは

「虚弱」を意味する英語のフレイルティが語源で、2014年に日本老年医学会が提唱しました。

年をとるにつれて
筋力、認知機能、社会とのつながりを含む
心と体の活力が**低下**した状態をいいます

今、あなたの
からだはどこ
に立っていますか？



出典：フレイル予防ハンドブック（東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島雅夫 氏 監修）

やってみよう！指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



指めない



ちょうど指める



隙間ができる

転倒・骨折
などの
リスク

低い

サルコペニアの危険度

高い

サルコペニア

とは、加齢や病気などによって

“筋肉が減少”

した状態をいい、フレイルの原因の一つです

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

フレイル・サルコペニアを予防するには**栄養・運動・社会参加**が重要！
「しっかり噛んで、しっかり食べて、しっかり動いて、社会とのつながりを持つ」を意識しましょう

「新型栄養失調」が増加中！

たんぱく質摂取の絶対量不足が原因となり、70歳以上では6人に1人が該当するといわれています

実は不足している
かもしれません！



40～
65歳

・過栄養
に気を
付ける
・メタボ
を予防

65～
75歳

過栄養と、
低栄養に
気を付け
る人が両
方存在

75歳
から

**新型栄養
失調**に気を
付け、フレ
イルを予防

?

1 食分のたんぱく質の目安は
片手の手の平にのる位を摂りましょう

1日1回は肉料理を食べましょう

(牛や豚の赤身肉・鶏のささ身や胸肉など)

また、魚・卵・大豆製品・乳製品など多種類のたんぱく質を
摂ると栄養素の幅が広がり、バランス良い食事になります

※たんぱく質の制限がある場合を除きます



摂れていますか？たんぱく質

バランス良く多様な食品を食べている人は、健康的な人が多く、うつ傾向になる人の割合が少ないという研究結果もでています。



他にも必要な栄養素

ビタミンD

筋肉の合成を促す働き
カルシウムの吸収を助ける



サケ・しめじ・干し椎茸など
日光浴によって皮膚でも作られます

カルシウム

骨や歯をつくる
筋肉や神経など正常に保つ



ヨーグルト・チーズ
木綿豆腐・ひじき・小松菜など

ビタミンB群

代謝を助ける
エネルギーを作り出す



うなぎ・レバー・
ナッツ類・納豆など

鉄分

赤血球を作って酸素を運ぶ
筋肉に酸素を取り込ませる



あさり・ほうれん草
がんもどき・かつおなど

簡単！コンビニ食材を使った料理

所要時間

10分

『サラダチキンのハヤシチーズ焼き』



＜材料＞2人分

市販のサラダチキン1枚・トマト1個

アボカド1/2個・とろけるチーズお好みで

A：固形ハヤシライスの素（1個）、

固形コンソメ1/4個、水150ml

＜一人分264kcal たんぱく質19.2g 食塩相当量2.0g＞

＜作り方＞

①チキン、トマト、皮をむいたアボカドを
1～2cmの食べやすい大きさに切る

チキンは電子レンジ600w30秒温める

②Aを鍋に入れて溶かし、とろみをつける

③耐熱容器に①を重ね、②を上からかける

とろけるチーズをのせ、トースターでチーズ
がとろける程度まで焼いて出来上がり

加熱するとトマトから水分が出るため、ハヤシソース
は少し濃いめの味付ですが丁度良い味に！



「共食」はフレイルを遠ざける



「共食」だれかと一緒に食事をとること

「孤食」ひとりで食事をとること

共食よりも孤食のほうが低栄養、フレイルになりやすい

ふだんは誰かと食事をしていませんか？ひとりで食べることが多い
でしょうか？

例えひとり暮らしでも、時々家族や友人と一緒に食事をする機会
のある高齢者も「共食」で、

☆食べる楽しみが持てる

☆食欲が増す

☆食べる食品の種類が増える

☆栄養状態が良くなる

☆うつ傾向の予防

☆人とのつながり、社会参加 など



健康長寿を延ばすことにつながります

一緒に食事を摂る機会を作りましょう！