

みなさんこんにちは。残暑厳しい中、お変わりありませんか？日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝方や夜間は大分過ごしやすい気候になってきました。過日、『～低栄養を防ぐ！永く元気であるための食事について～（フレイル予防）』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

★【はじめに】

【フレイルって何？】

- フレイルとは活動的な生活をしている状態（健常な状態）と要介護状態の境界のことです。
- 自覚症状がない場合が多いです。
- フレイルの状態で感染症等に罹ると思った以上に体力が失われ、要介護状態になる可能性が高まります。
- 病気や手術、事故等もフレイルを進めるきっかけになることも・・・

【自分がフレイル状態かどうかの判断】

もしかしたらフレイル状態かも？五つの特徴

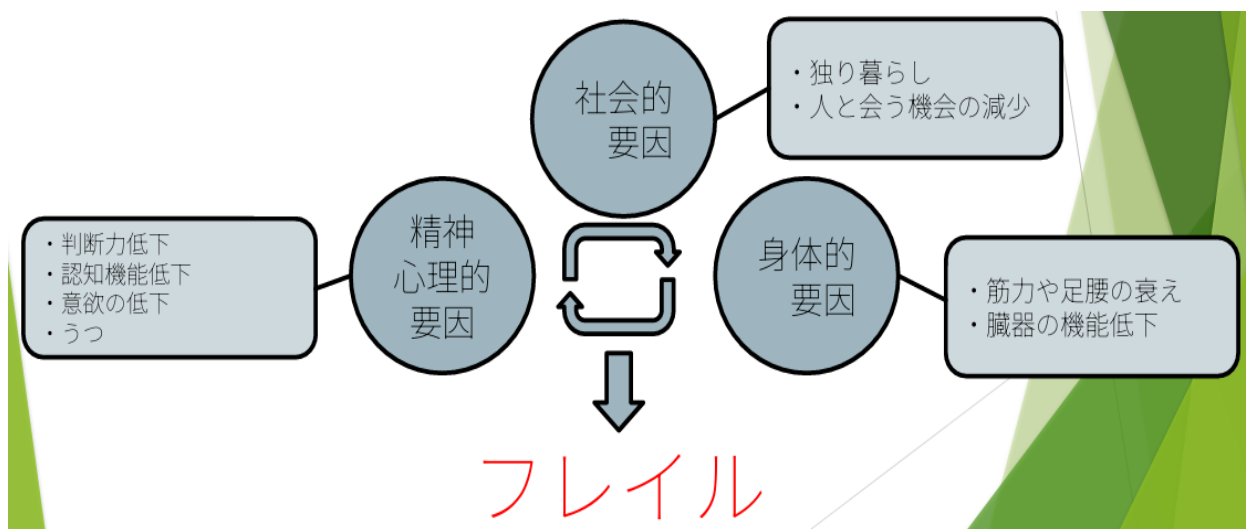
- ① 疲れやすくなった
- ② 活動量が低下した
- ③ 筋力の低下
- ④ 動作が遅くなった
- ⑤ 体重の減少（1カ月に3～5%以上）

これらの5つの特徴のうち、
3つ以上該当する場合は「フレイル」
1～2つ該当する場合は「プレフレイル」
※フレイルの予備軍かも・・・

【フレイルって病気なの？】

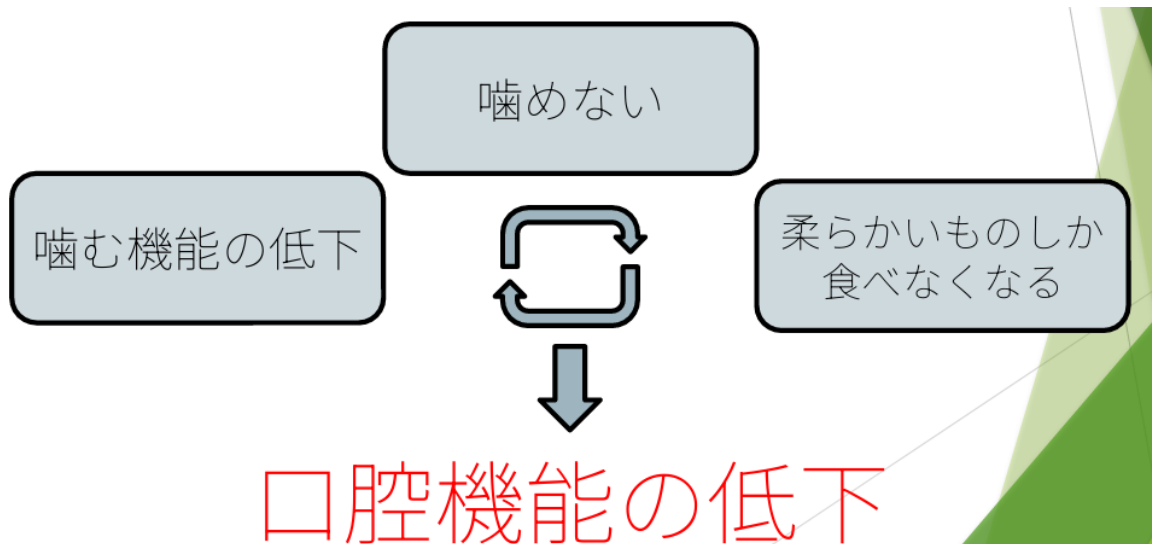
フレイルは原因がはっきりしている脳卒中や肺炎のような病気とは違い、加齢に伴うもので誰にでも起こる生理的な変化という位置づけになります。ただし体調や活動能力、命に関わる点では病気と同じなので対策が必要になります。

【フレイルの原因って?】



【オーラルフレイルって何?】

オーラルフレイルとは
オーラル＝口（くち）の筋力が衰えて噛む力・飲み込む力が低下し、徐々に滑舌低下、食べこぼし増、むせの出現、噛めない食品増等が始まり、全体のフレイルにつながる。



【何を食べると元気でいられる？】

日頃から食べている食品の種類が少ない人ほど筋力低下（フレイルの原因）する可能性が高い！！

- ① 1日に10種類以上の食品を食べている人
- ② 1日に7種類以上の食品を食べている人
- ③ 1日に食べている食品が5種類以下の人

①②③を比べた時に

②は①の1.7倍

③は①の2.3倍

筋力低下（フレイルを招く）の危険性が高まります！！

①②③を比べてフレイル予防の為に

1日10種類以上の食品をとることが効果的だという結果が見えてきます。

【家でもできる元気づくりの食事とは？】

○主食・主菜・副菜の揃った食事で栄養バランスを良好に。

昔から「一汁三菜」と表現される日本食は栄養バランスの整いやすい食事です。（ただし塩分過剰になりがちなので汁物は1日1杯までにしましょう）



主食・主菜・副菜の揃った食事を1日3食、さらに牛乳をコップ1～2杯/日、果物を握りこぶし1個/日を目安にすると栄養バランスが整います。

参考文献：[国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター](http://www.zaidan-omtiryoyo.jp/)

主食（穀類）× 1 品/ 1 食あたり



主な栄養素：炭水化物

役割：エネルギーになる

1日のエネルギーの約半分は主食となる穀類（炭水化物を多く含む食品）から摂ることが望ましいとされています。

必要エネルギー量ごとの目安量（1食あたり）

必要エネルギー (kcal)	ごはんの場合 (g)	食パンの場合(6枚切, 枚)
1400	130	1～1.5枚
1600	150	1.5枚
1800	180	1.5～2枚
2000	200	2枚
2200	230	2～2.5枚
2400	250	2.5枚

参考文献：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

主菜（肉・魚・卵・大豆）× 1 品/ 1 食あたり



主な栄養素：たんぱく質、脂質

役割：骨格筋を維持・増強する

1日の目安量=1.0 g / k g 体重/日以上（例：体重60 kgだと1日60 g以上）
朝、昼、夕の3食で均等になるのが理想（例：60 g 必要の人は毎食20 g ずつ）

※含まれるたんぱく質の量…[g]で表示

 木綿豆腐1/3丁 100g [約7g]	 絹ごし豆腐1/3丁 100g [約5g]	 納豆1パック 35g [約6g]	 厚揚げ1枚 240g [約18g]	 卵1個 可食部50g [約6g]
 白身魚・青背の魚 80g [約16g]	 赤身の魚 80g [約18g]	 牛・豚もも肉 80g [約17g]	 鶏もも肉 80g [約15g]	 鶏むね・ささみ肉 80g [約18g]

参考文献：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

副菜（野菜・きのこ・海藻）× 2 品/ 1 食あたり

主な栄養素：ビタミン、ミネラル、食物繊維

役割：体の調子を整える

1 日の目安量＝両手に 3 杯分（350 g）です

加熱すると、かさが減るため半分になります。

緑黄色野菜：淡色野菜＝ 1：2 の割合が理想的です。



緑黄色野菜 1
ほうれん草、小松菜、
人参、トマト など



淡色野菜 2
白菜、キャベツ、レタス、玉葱、
なす、大根、きゅうりなど

参考文献：[国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター](#)

食欲がない時、十分な量を食べられない時の工夫

食が細い方や消費エネルギーが多い方で、必要エネルギー量を満たす食事を全量食べることが難しい場合、栄養補助食品の利用をおすすめします。

栄養補助食品には、市販のものと医師から処方されるものとあります。かかりつけ医の先生に一度相談してみましょう。

市販のものを利用するとき、購入時のポイント



- ・エネルギーが180kcal以上のもの
- ・たんぱく質が含まれているもの
(10g前後含まれているものが望ましい)

エネルギーが180kcal以上でもたんぱく質が含まれていないものがあります。

参考文献：[国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター](#)

外出や買い物の頻度が減った時の食事の注意点

活動量や買い物頻度が減少すると、食欲の低下や食品の偏りが生じやすくなります。備蓄食品の活用や冷凍保存などの工夫をして、栄養バランスの偏りを予防しましょう。

	主 菜	副 菜
主な栄養素	たんぱく質	ビタミン, ミネラル, 食物繊維
主な食品群	肉・魚・卵・大豆	野菜・きのこ・海藻
活用できる 備蓄食品	- 魚や肉の缶詰 - 大豆の水煮 - 高野豆腐, 豆乳 - チーズ, ヨーグルト, 牛乳など	- 乾燥わかめ - 干しきのこ - 切り干し大根 - ひじき など
冷凍保存の 工夫	魚は一切れずつ, 肉は1食分ずつ, それぞれラップに包んでフリーザー袋へ. あらかじめ切っておくと便利です.	きのこはカットしてそのままフリーザー袋へ. 葉物野菜は軽く茹でて水気をとりカットして, 根菜類は皮をむきカットして, それぞれフリーザー袋へ.

缶詰や加工食品は塩分の取りすぎに注意が必要です.
汁を切ったり, 他の具材と混ぜてアレンジして使いましょう.

参考文献：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

10種類の食品には、それぞれ高齢期に大切な栄養素が入っています。毎日7種類以上食べることを目標にしましょう。それぞれの頭文字をとって「さあ、にぎやか（に）いただく」と覚えましょう。

元気の
ビケツ！ / **10**の食品チェック表

食べた食品に○をつけましょう

10種類の食品には、それぞれ高齢期に大切な栄養素が入っています。毎日7種類以上食べることを目標にしましょう。
それぞれの頭文字をとって「さあ、にぎやか（に）いただく」と覚えましょう！

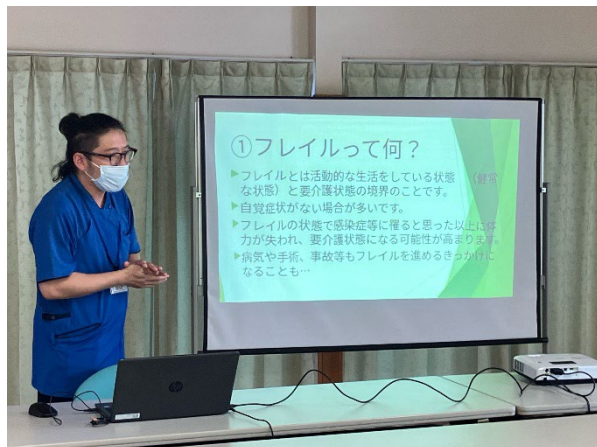
	魚 (魚介類)	油 (油類)	肉	牛乳 (乳製品)	野菜	海藻	いも	卵	大豆製品	果物
月										
火										
水										
木										
金										
土										
日										

制作：身体教育医学研究所うんなん

参考文献：身体教育医学研究所うんなん | 島根県雲南市

【今日のまとめ】

1. フレイルは誰にでも訪れる生理的な変化
2. 変化をできるだけ遅らせることが大事
3. 家に閉じこもらず色々な人と触れ合いましょう
4. 1日3食、毎日7種類以上の食品を摂りましょう



★最後に

今回の、「～低栄養を防ぐ！永く元気であるための食事について～（フレイル予防）」はいかがでしたでしょうか？インフルエンザが流行していますので体調管理には気を付けて過ごしましょう。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「転倒予防につなげる知識と運動」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>