



## フレイル予防と食生活



(公財) 鳥取県保健事業団

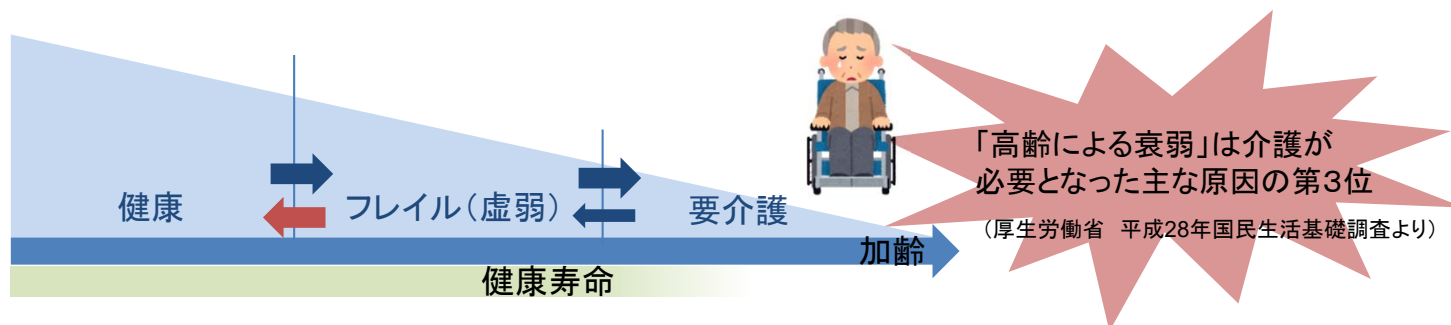
鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

疲れやすくなった、何もしていないのに体重が減った、ペットボトルの蓋を開けにくくなったなどの症状はありませんか？それはもしかしたら「フレイル」かもしれません。12月号から数回にわたって、フレイルについて特集していますので、皆様の健康にお役立てください。

### フレイルとは

加齢に伴い、心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなり、健康障害を起こしやすくなった状態をフレイル(虚弱)といいます。そのまま放置すれば要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、食事や運動などの生活習慣を気を付けることによって、健康な状態に戻ることでできる時期でもあります。



## 日々の食生活でフレイル予防！

食事は身体をつくり、活力の源となります。しっかりと食事を取り身体に栄養を取り入れることはフレイル予防には欠かせません。今回は、フレイル予防で意識したい食事のポイントをご紹介します。

### フレイル予防のための基本の食生活

#### ① 1日3食しっかりと

1日に1食や2食の食事では、必要なエネルギー量や栄養素をとることは難しいので、朝食、昼食、夕食の3食をきちんと取りましょう。

#### ② バランスの良い食事を心がけましょう

1日2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事を取りましょう。

主食：ごはん、パン、麺類など  
主菜：肉・魚、乳製品、大豆製品  
などのたんぱく質食品  
副菜：野菜、キノコ類、海藻など

#### ③ いろいろな食材を取り入れましょう

必要な栄養素すべてが含まれている食材はありません。なるべくたくさんの品目の食材をとることで足りない栄養素を補い合うことが大切です。

バランスや品目を毎回意識するのは現実的には難しい・・・そんな時には

外食はなるべく  
定食を選ぶと  
バランスが整う

1品でも具沢山の  
ものを選ぶ

レトルトや冷凍  
の食材を活用  
する

など・・・

# たんぱく質を含む食品は欠かさずに

筋肉を作るもととなるたんぱく質をしっかりと摂ることは、フレイル予防の大切なポイントです。

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋肉のたんぱく質の合成は遅くなるため、特に高齢の方はたんぱく質を含む食品をしっかりと摂る必要があります。

## 良質なたんぱく質を多く含む食品



肉類



魚介類



卵



大豆製品



乳製品

1食あたりの目安量は「片手のひらに乗るサイズ」とされています。さらに肉と魚は手の厚みにすると丁度良いです。



フレイル予防のためにも、毎食の食事で意識して摂るようにしましょう！

## 忙しい時でも！たんぱく質を手軽に摂るコツ

- ・食パン → ハムやチーズをのせる
- ・白米 → ちりめんじゃこや鰹節を振りかける、納豆をプラスする
- ・インスタント味噌汁 → 小さいパックの豆腐を崩して入れる
- ・ブラックコーヒー → 豆乳を加えてソイラテに
- ・主菜が作れないとき → すぐに食べられる冷凍食品や缶詰を常備しておくと便利です
- ・間食にはヨーグルトを選ぶ



## フレイル予防のポイント+α

### ● 噛み応えのある食品を、よく噛んで食べましょう

柔らかいものばかりを食べていると、噛む力は衰えていきます。噛めない状態が続くと栄養素の吸収も落ちてしまいます。噛む力、食べる力を維持するためにも、普段からよく噛んで食べるように意識しましょう。

《よく噛むためには・・・》

- ・食材を大きく切る
- ・噛み応えのある食材を選ぶ・・・根菜類、りんご、玄米、こんにゃく、海藻、キノコ類 など



### ● 家族や友人と共食を

楽しい食事の時間は食欲を増進させるため、家族や友達、地域の方など周りの人と会話しながら食べましょう。

### ● 丈夫な骨を保ち転倒や骨折を予防する

こちらもフレイル予防には欠かせません。骨の健康に不可欠な栄養素であるカルシウム、ビタミンD、ビタミンKも積極的にとり入れましょう。

カルシウム

1日目標650～800mg

歯や骨の材料となり、不足すると骨粗鬆症を招きやすくなります。

《多く含む食品》※( )内はカルシウム量

牛乳コップ1杯(227mg)、ヨーグルト100g(120mg)、ししゃも1尾(72mg)、うるめいわし丸干し1尾(57mg)、凍り豆腐1個(105mg)、木綿豆腐100g(86mg)、モロヘイヤ100g(260mg)、水菜100g(210mg)、乾燥ひじき 大さじ1杯3g(42mg)、生わかめ50g(50mg) など

ビタミンD、ビタミンK

カルシウムの体への吸収率は低いいため、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンKも一緒に摂るようにしましょう。

《多く含む食品》

ビタミンD：しいたけなどのキノコ類、さんまやイワシなどの魚類  
ビタミンK：納豆、モロヘイヤ、ほうれん草、小松菜 など