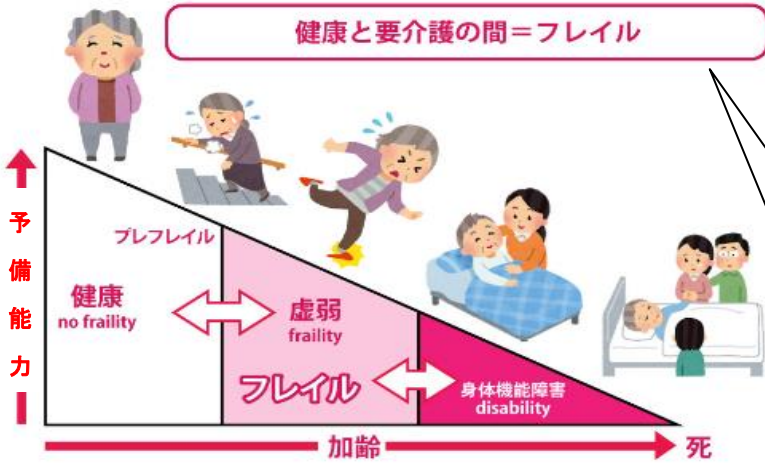


# 栄養だより

フレイルを予防しましょう！ 2020年10月号

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の事で、加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態の事です。

フレイルの兆候を早く気づいて日常生活を見直すことで、健康な状態に戻したり要介護になる時期を遅らせたりすることが可能です。



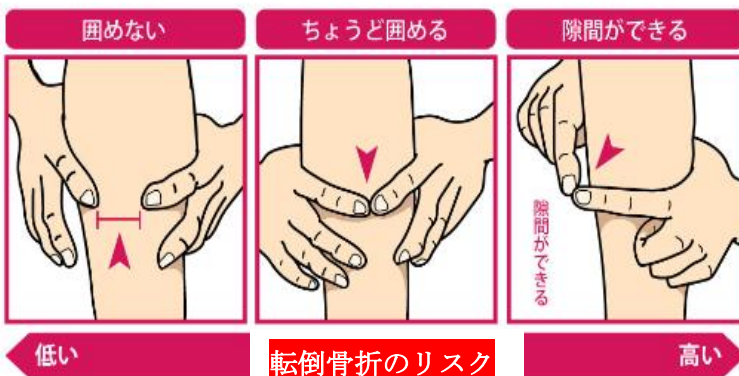
フレイルの状態になると、要介護状態になる危険性が高まるだけでなく、入院のリスクや死亡率も上昇します。また、抵抗力も低下し、軽い病気でも重症化しやすくなります。

## 今すぐできるフレイルチェック！

次の項目のうち3つ以上あてはまる場合にはフレイル、2つ当てはまる場合にはフレイルの前段階のプレ・フレイルと判断されます。

 <input type="checkbox"/> 6か月間で体重が2~3kg減った	 <input type="checkbox"/> 以前より疲れやすくなった	 <input type="checkbox"/> 運動や外出など体を動かすことが減った	 <input type="checkbox"/> ペットボトルのふたが開けにくくなった (握力男性 26kg 未満 女性 18kg 未満)	 <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった (1m/秒未満)
---	---	---	---	--

## 指輪っかテスト 自分の筋力が虚弱化した状態に陥っているかどうかを簡単にチェックできる



両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み、筋肉量をチェック！イラストのように隙間ができると、筋肉量が少なく【転倒・骨折】などのリスクが高くなります。

**栄養状態チェック** フレイル予防には、低栄養にならない事が大切です。  
 栄養が不足していないかは、体重、血液検査でおおよそ確認する事ができます。

あなたのアルブミン値（過去1ヶ月の栄養状態を表す）

（                      g/dl）                      目標値：3.5g/dl 以上



あなたのBMI値（身長からみた体重の割合を示す体格指数）

BMI（                      ） = 体重 kg ÷ （身長 m）<sup>2</sup>

18.5未満：痩せ    18.5～25未満：標準    25以上：肥満

高齢者の目標範囲：21.5～ 24.9

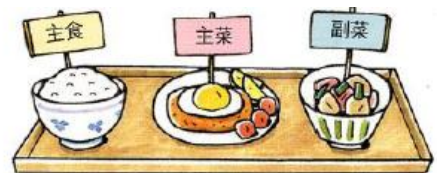


高齢期では、痩せているよりも少し太めの方が、栄養状態や総死亡率の統計からみると死亡リスクが低いことが分かってきました。

あなたのn-PCR値（食事におけるたんぱく質の摂取量を表す）

（                      ）                      目標値：0.9～1.2

## 【フレイル予防のための食事のとり方】



### 1. 1日に3食しっかり食べましょう！

3食しっかり食べることで筋肉や内臓の維持につながります。また、バランスよくいろいろな食品を食べることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。筋肉や血液をつくるのに必要な「タンパク質」、活動のエネルギー源となる「炭水化物」、ホルモンや細胞膜の原料となる「脂質」の3大栄養素をはじめ、これらの栄養素がうまく活用されるように手助けする「ビタミン」「ミネラル」をバランスよくとることが大切です。

なかでもたんぱく質は、フレイル予防に特に欠かせない栄養素です。

※3食の食事は主食・主菜・副菜をバランス良く摂りましょう！！



野菜・茸・海草  
等を使ったおかず



主食（炭水化物）

主菜（たんぱく質）

副菜（ビタミン・ミネラル）

## 2. 良質なたんぱく質を3食まんべんなくとりましょう！



3食のなかで偏った蛋白質の摂取をすると、一日に必要なたんぱく質量が足りていても、うまく筋肉の合成に使われずに筋肉量が低下するということが分かってきました。朝はパン1枚、昼はうどんだけ等…たんぱく質が不足している時間があると、筋肉の再合成ができずに筋肉量が減ってしまいます。

高齢になると筋肉が落ちるスピードが速くなり、蛋白質から筋肉を作る力も減ってきます。フレイルを予防し、筋肉量を減らさない為にも高齢者は若い世代以上に良質なたんぱく質を摂取する事が大切です。

### 良質なたんぱく質って何？ 何をどの位とればいいの？

良質なたんぱく質とは、筋肉の合成に欠かせないたんぱく質、特に体内で作り出すことができない必須アミノ酸をバランス良く含んでいる食品のことで、肉や魚、卵、大豆製品の事をいいます。

フレイル予防のためには、体重1kgあたり1gのたんぱく質を摂取するのが望ましいと言われています。60kgの人では、蛋白質が60gは必要となります。

《 蛋白質60gの目安量 》 蛋白質60gは、どのくらいの食品になるのか示してみました。

米飯 茶碗中盛り1杯 180g



×3(朝・昼・夕)

たんぱく質 13.5g

野菜・キノコ・海藻類 350g

果物 50g



たんぱく質 5g

卵 1個 60g



たんぱく質 7.4g

肉類 70g

薄切3枚(豚ロース)



たんぱく質 14.4g

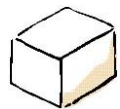
魚切り身1切 70g



(ブリ)

たんぱく質 15g

木綿豆腐 100g



たんぱく質 6.6g

たんぱく源も3食に分けてとるようにしましょう！

例 朝) 卵焼き 昼) とんかつ 夕) 鮭のムニエル+冷奴

### 3. エネルギー不足に注意しましょう

たんぱく質をとっていてもエネルギー不足では、筋肉のたんぱく質が分解され、筋肉量が減少してやせてしまいます。

#### エネルギー摂取のポイント

##### ① 主食(ご飯)を毎食しっかり摂りましょう！

※主食は、一番のエネルギー源です。必要エネルギーの約半分を確保しましょう

参考) 茶碗小盛り 1 杯 150g(252kcal) × 3(朝.昼.夕)で **756kcal**  
茶碗中盛り 1 杯 180g(302kcal) × 3(朝.昼.夕)で **906kcal**  
茶碗大盛り 1 杯 200g(336kcal) × 3(朝.昼.夕)で **1008kcal**



お粥は、水分が多くカロリーが少ないので、できるだけ米飯にしましょう。  
(全粥 200 g 1 杯で 142kcal × 3 = 426kcal)

##### ② カロリーの多い油脂類を上手に利用しましょう！



サラダ油やマーガリン、マヨネーズ等の油脂類は、大さじ約 1 杯当たり約 100kcal です。  
ソテーや揚げ物、マヨネーズやドレッシング(油使用)を利用しましょう

##### ③ 食事が入らない時は、間食したり、栄養補助食品を利用しましょう！



プロテインゼリー

エネルギー 100kcal  
たんぱく質 7.2g  
カリウム 10mg  
リン 10mg



エプリッチドリンク

エネルギー 200kcal  
たんぱく質 8.2g  
カリウム 8mg  
リン 80mg

### 4. 筋肉量や筋力の維持には、栄養に加えて運動を行う事も重要です！

ストレッチやラジオ体操、ワーキング等毎日少しずつ始めてみましょう！



1. 空間に平仮名で大きく文字を書く運動 ※膝を伸ばしたまま

2. 椅子座位での足踏み

3. 椅子からお尻を離す ※お尻を浮かせる

4. 10秒かけて座る



(足の筋肉維持の為の体操例)