

早めに取り組む これからの元気づくり

STOP!
フレイル

食から始める フレイル予防 の本



監修：桜美林大学 老年学総合研究所 所長 鈴木 隆雄

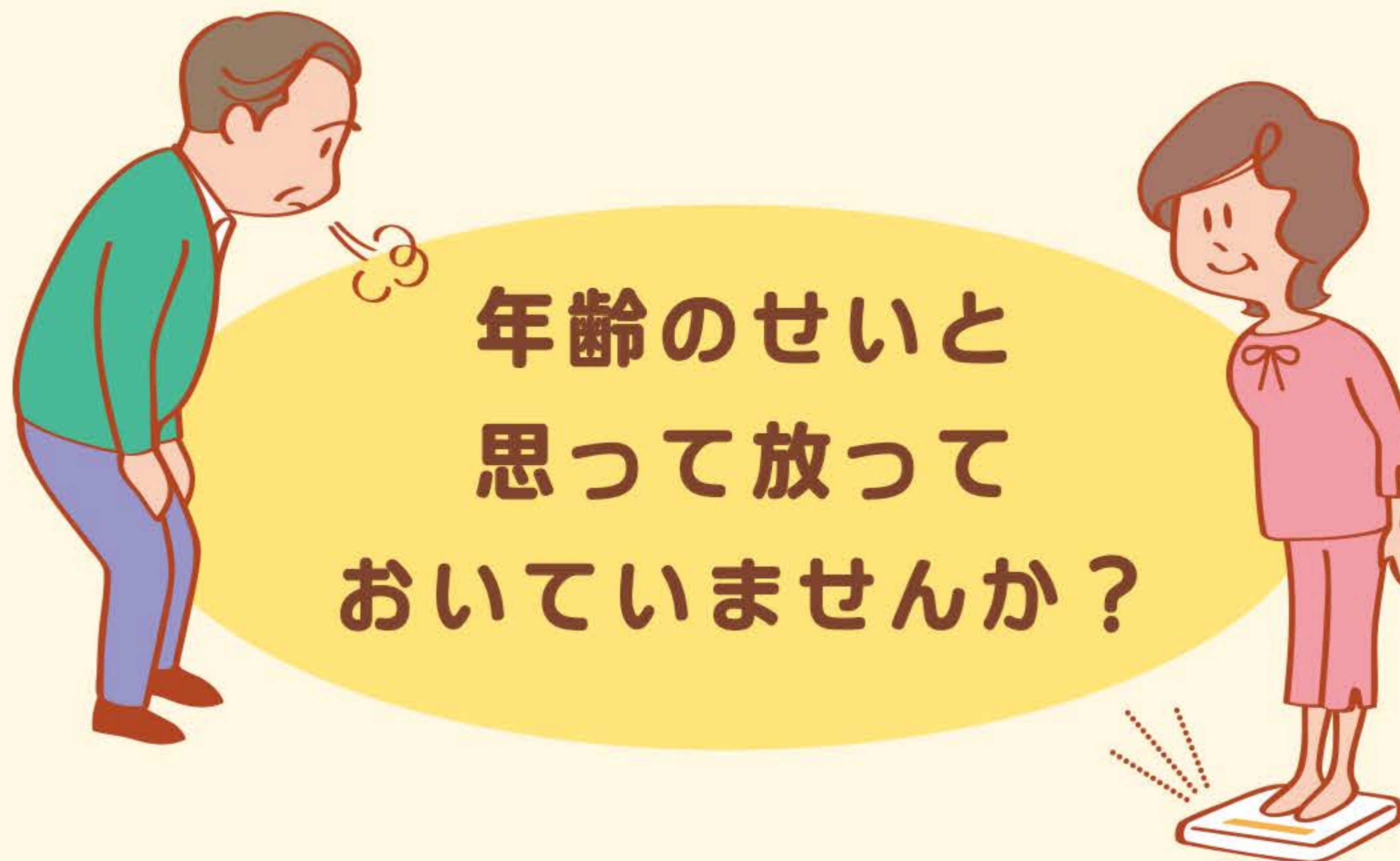
フレイルとは、加齢に伴って、体力(筋力)や精神力など心身の活力が低下することです。



最近注目の「フレイル」。あなたは大丈夫？

✓ CHECK!

- 握力が弱くなった
- 活動量が減った
- 歩く速さが遅くなった
(横断歩道を渡りきれないなど)
- 疲れやすい
- 体重が減った



＜ 心身の弱まり「フレイル」かもかもしれません ＞

フレイル（虚弱）とは

加齢に伴って、体力（筋力）や精神力など心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくことです。早めの対策で元に戻る可能性があります。

上記のチェックに

3つ以上該当

要注意! 「フレイル」の可能性が
あります。

1~2つ該当

「フレイル予備群」です。
早速対策を!

もしフレイルとなっても、**3つの柱**に
取り組むことで、**改善**できることがわかっています。



しっかり食べる! 栄養

- ・多様な食品をまんべんなく食べる
- ・十分なたんぱく質・エネルギーをとる
- ・食べるために噛む力、飲み込む力を維持する

3つの柱は
お互いに影響
し合っています

フレイル予防の 3つの柱

しっかり動く! 運動

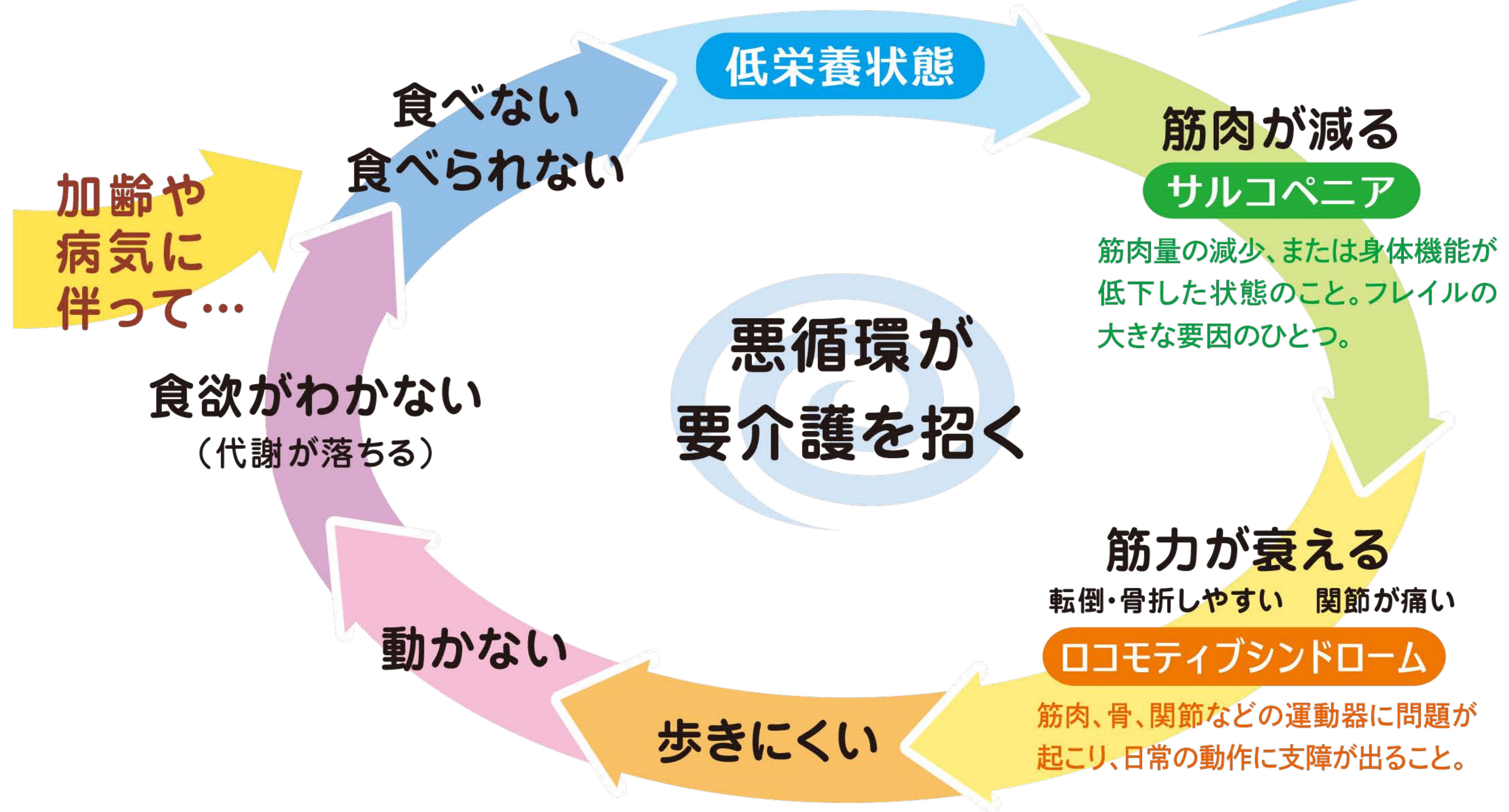
- ・適度に歩く
- ・ちょっと頑張って筋トレする

外出や交流を楽しむ! 社会参加

- ・趣味活動、ボランティア、
町内会などに参加する

要介護を招く!? フレイルの悪循環

きっかけは「食欲がなくなる」など、ささいなことかもしれませんが、食事量が減ると筋力や体力が低下し、外出も減り、さらに食欲がわかず低栄養に・・・と悪循環に陥ってしまいます。



低栄養とは？

必要な栄養素がとれていない状態。特にたんぱく質とエネルギーが十分にとれていないこと。体重がどれくらいの割合で減少しているか、また血清アルブミン値※が一定以下になっているかなどで判断されます。

※血清アルブミン値：アルブミンは血液中の主要なたんぱく質で、体の栄養状態を示す大事な指標の1つです。

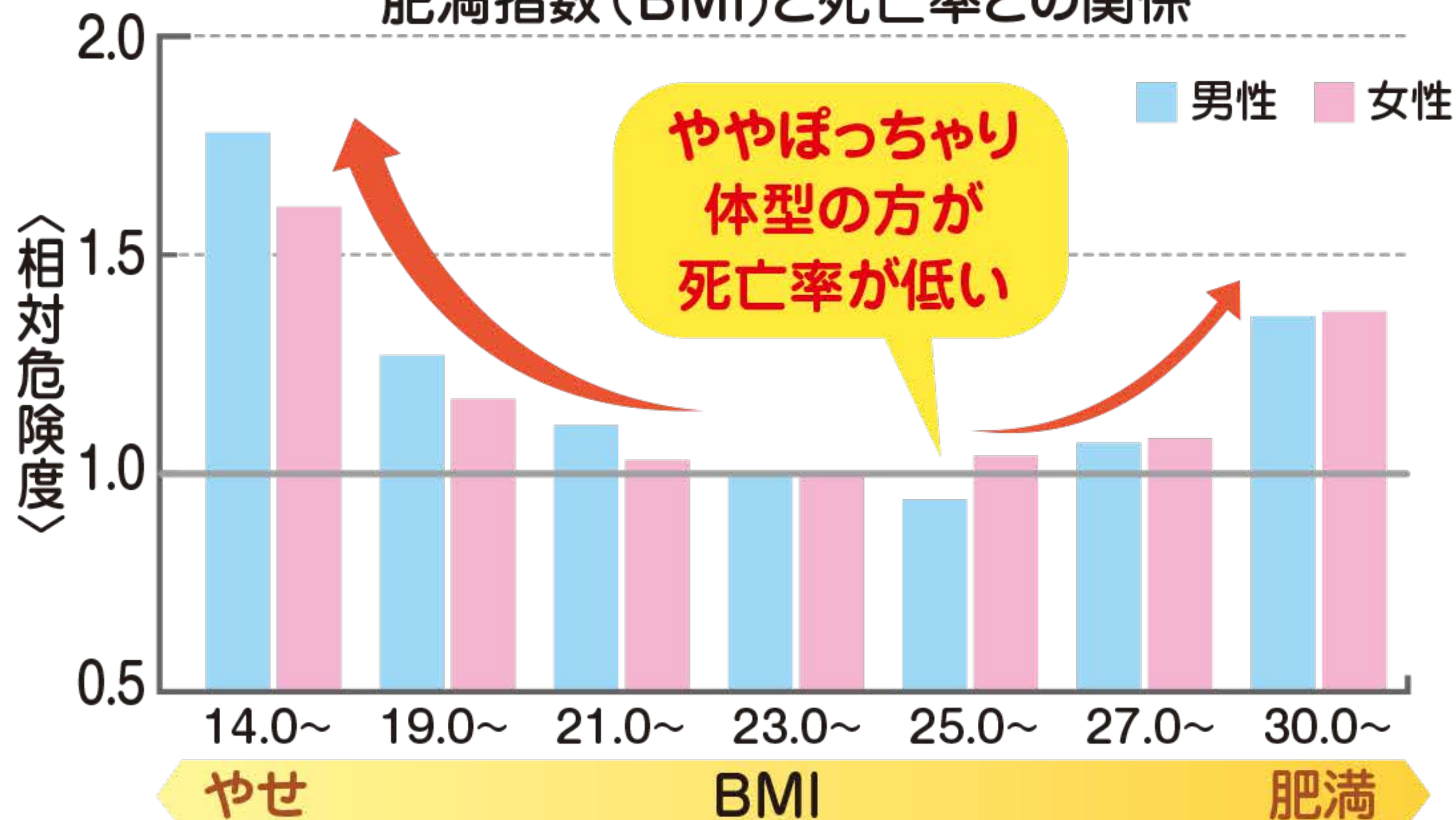


低栄養になると
様々なリスクが!

- ・病気にかかりやすい
- ・骨が弱くなる
- ・脱水
- ・免疫力や体力の低下
- ・認知機能の低下
- ・筋肉量や筋力の低下 など

肥満より、やせの方が死亡のリスクが高いという結果も。

肥満指数 (BMI) と死亡率との関係



※BMI23-25の死亡率を1とした場合の比較

飽食の時代に栄養失調なんて…とっていませんか？
食べ過ぎばかりが目されますが、実は低栄養も大きな問題なんですよ。



出典:「肥満指数 (BMI) と死亡リスク」(国立がん研究センターによる「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」よりhttp://epi.ncc.go.jp/can_prev/)

「食」から始めるフレイル予防

不足しがちな栄養をしっかりと、「低栄養対策」することは、フレイル予防にも重要です。

しっかり食べる

- 必要なエネルギー・たんぱく質などの栄養素が十分に摂取できる
- 筋肉や内臓をつくっているたんぱく質を維持することができる

丈夫な体になる

- 転倒、骨折しにくい体になる
- 筋肉や皮膚が強くなる
- 風邪などの感染症にかかりにくくなる
- 病気や怪我からの回復が早くなる

元気で意欲的に
毎日を過ごす
ことができる!

栄養

運動

社会
参加

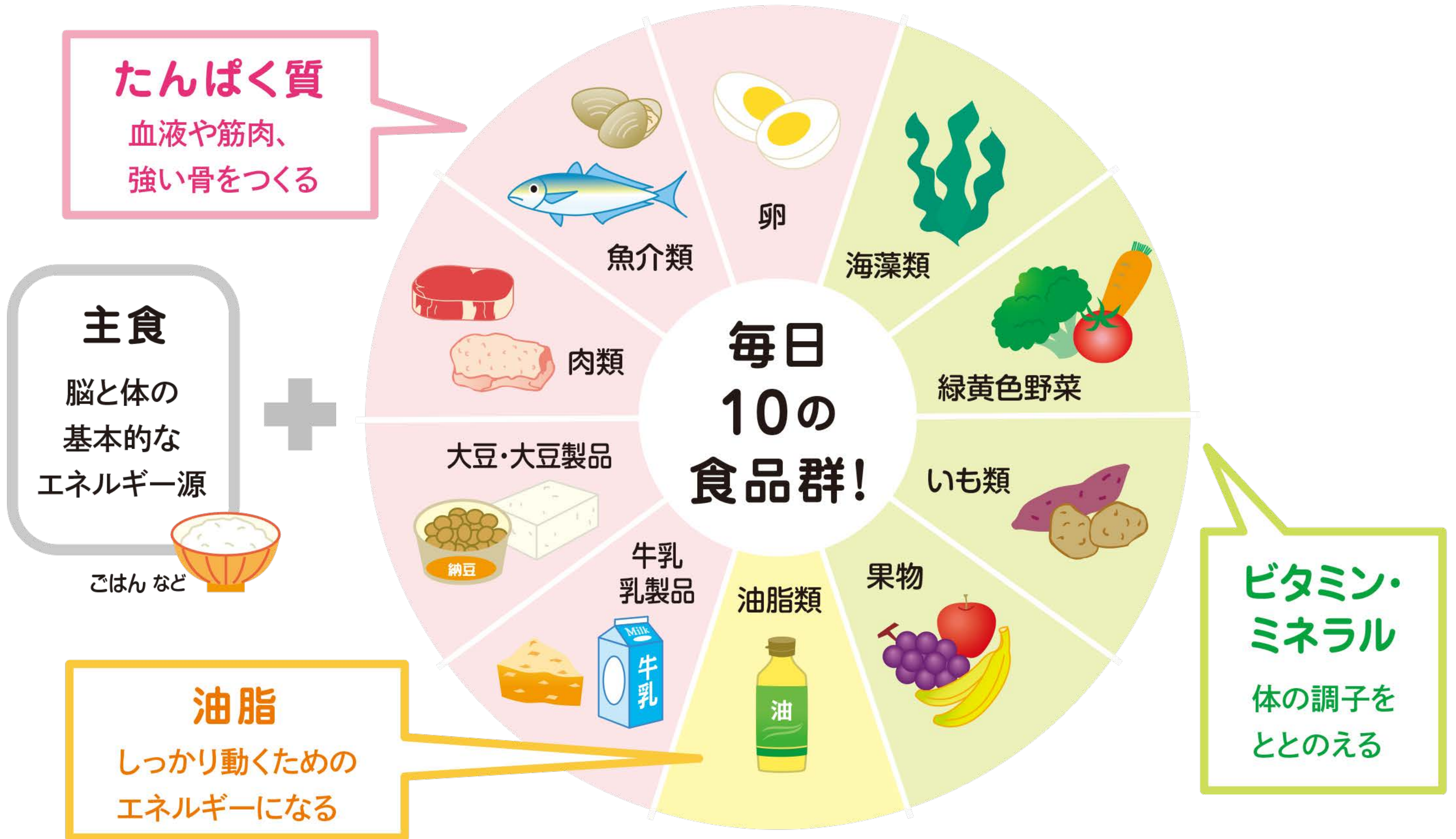
食べることは、毎日の元気の源ですね。

この冊子では、「**栄養**」の観点でフレイル予防について考えてみましょう。



栄養の基本は、いろいろな食品を食べること

毎日いろいろな食品をまんべんなく食べることで、フレイルの予防につなげることができます。



特に、たんぱく質はしっかりと!

たんぱく質は、血液や筋肉、骨など、体の材料となる大切な栄養素です。しかし、加齢によって、食事の量が減るとともに、筋肉をつくる力(筋たんぱくの合成力)が低下します。

若いときよりも
たくさんのたんぱく質を
とる必要があります。



必要なたんぱく質量* (体重1kgあたり)

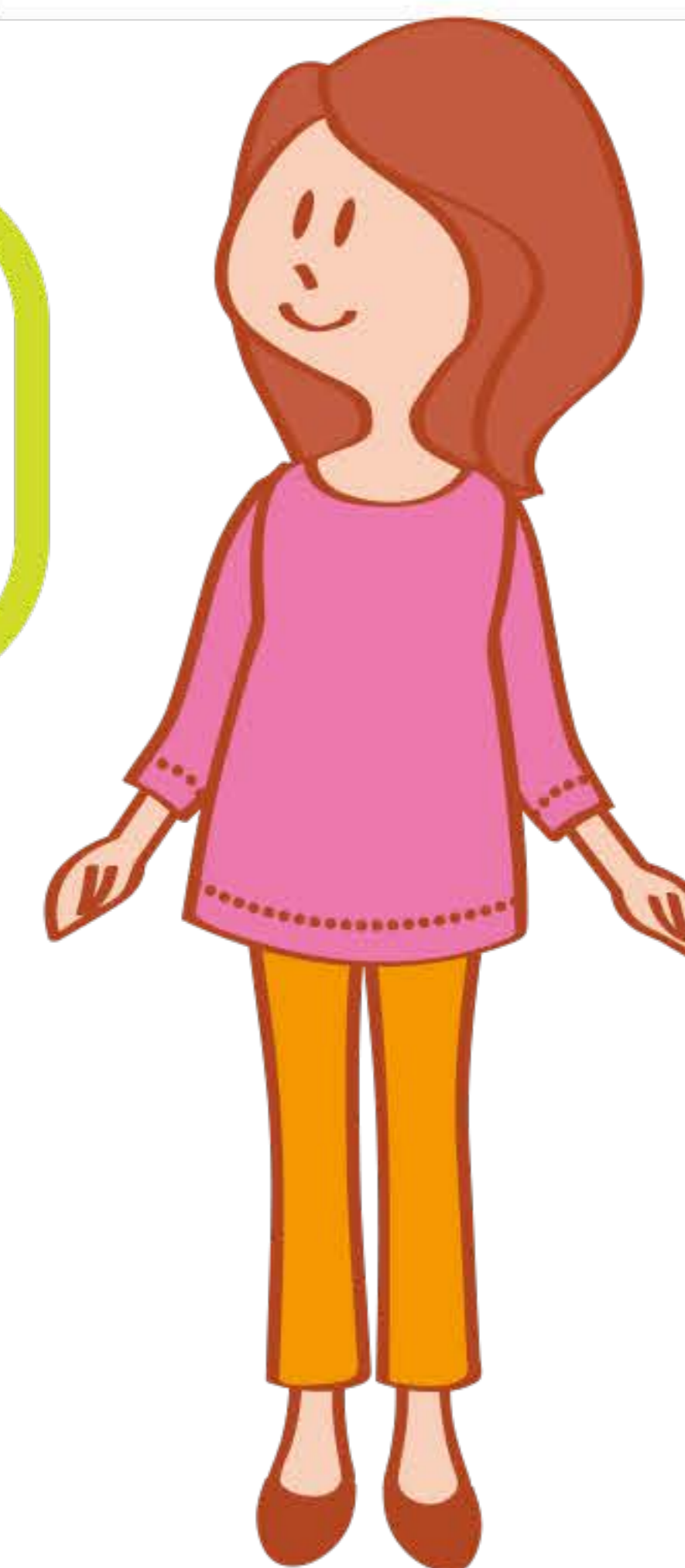
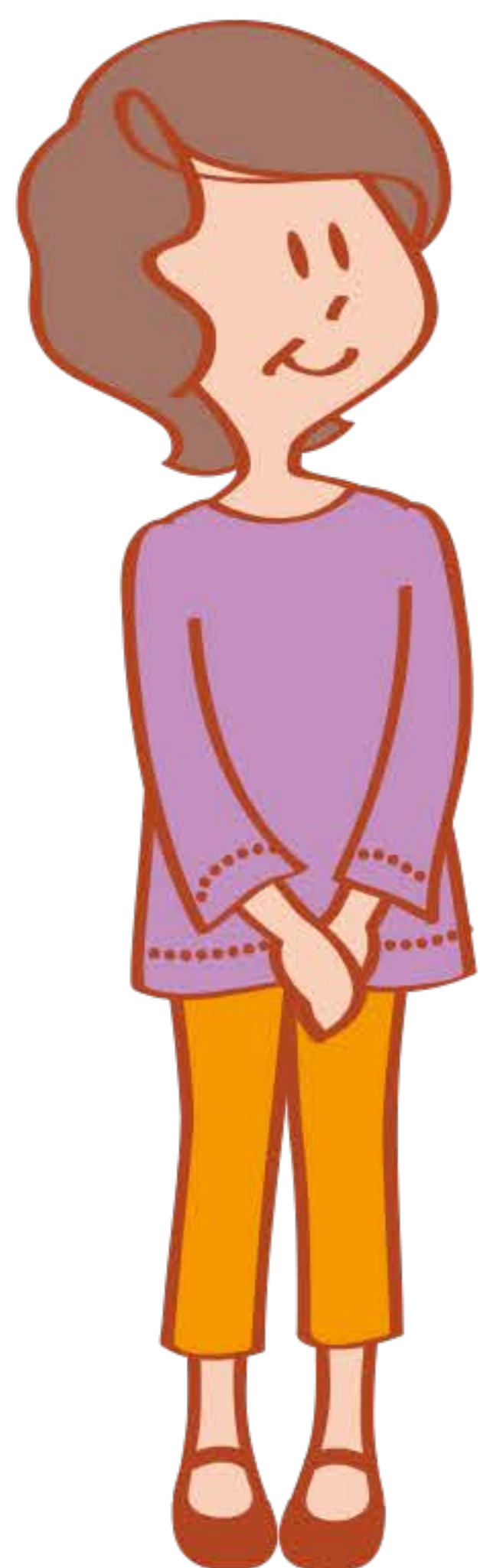
70代女性の場合
1.06g

30代女性の場合
0.9g

体重50kgの人の場合

$50 \times 1.06g =$ **1日 53g** 必要!

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会」報告書 ※1日当たり



1日に必要なたんぱく質量の目安

それぞれ片手に
のるくらいを
毎日食べましょう。



全部食べれば
1日52.5g!

	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳
例)	鶏もも肉	サケ	生卵	納豆	牛乳
	80g	1切れ:80g	1個:50g	1パック:50g	1杯:200ml
たんぱく質量	13.3g	17.9g	6.2g	8.3g	6.8g

● 食材に含まれるたんぱく質量 様々な食材を組み合わせるとりましょう!

豚ロース肉	あじの干物(焼)	絹ごし豆腐	しらす	プロセスチーズ	ツナ缶
80g	1枚:90g	100g	大さじ2:12g	1個:18g	大さじ1:15g
たんぱく質量	15.4g	22.1g	4.9g	2.8g	4.1g
					2.8g

エネルギーも不足しないように

若い頃の健康づくりは、メタボ対策が中心で、エネルギーのとり過ぎに気をつけていましたが、65歳頃からは反対に、エネルギー不足に注意が必要になってきます。

体重の減少をチェック!

体重の減少は、低栄養を発見するための大事な指標です。やせてきていないか、定期的に体重を測るようにしましょう。



65歳頃からは、
メタボ対策から
低栄養対策へ
ギアチェンジを!

知ってる?

筋肉づくりには、エネルギー摂取も大切です

筋肉づくりには、たんぱく質をとることが大切です。しかし、エネルギーが不足していると、とったたんぱく質は筋肉づくりではなく、エネルギーとして使われてしまいます。たんぱく質とエネルギーの両方を十分にとりましょう。



体づくりのために 他にも大事な栄養素

体の維持やエネルギー代謝を高めるために、積極的にとりましょう。

カルシウム

働き

- ・丈夫な骨の材料になる
- ・筋肉や神経の働きをサポートする など

カルシウムを多く含む食材

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・干しエビ
- ・水菜
- ・生揚げ など



鉄

働き

- ・赤血球のヘモグロビンの材料になり、全身に酸素を供給する など

鉄を多く含む食材

- ・レバー
- ・あさり
- ・煮干し
- ・ひじき
- ・ほうれん草 など



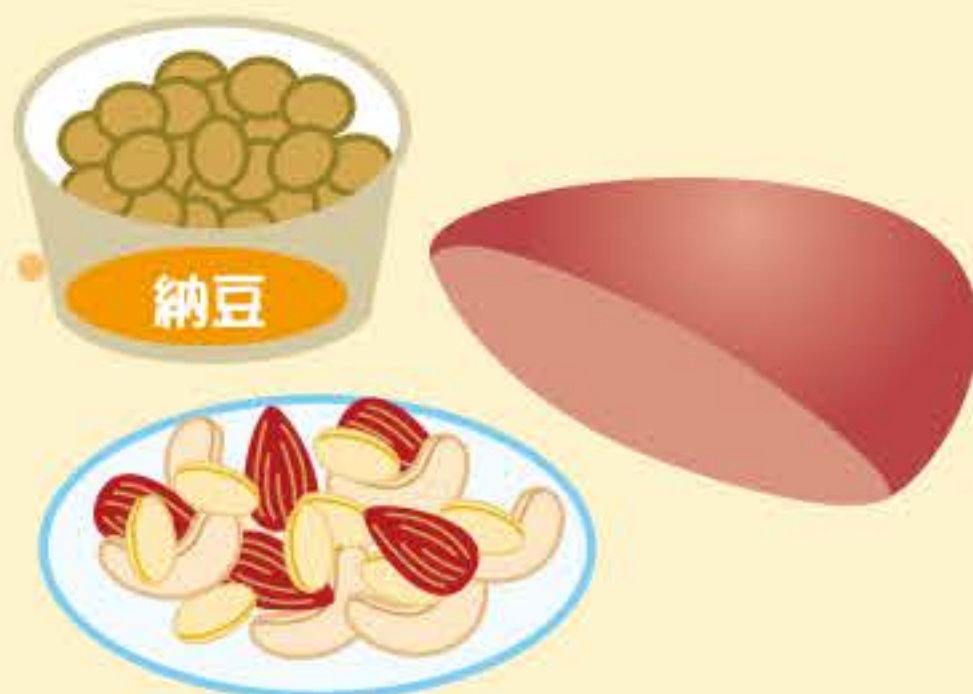
ビタミンB群

働き

- ・代謝を助けてエネルギーをつくり出す など

ビタミンB群を多く含む食材

- ・レバー
- ・うなぎ
- ・納豆
- ・卵
- ・ナッツ類 など



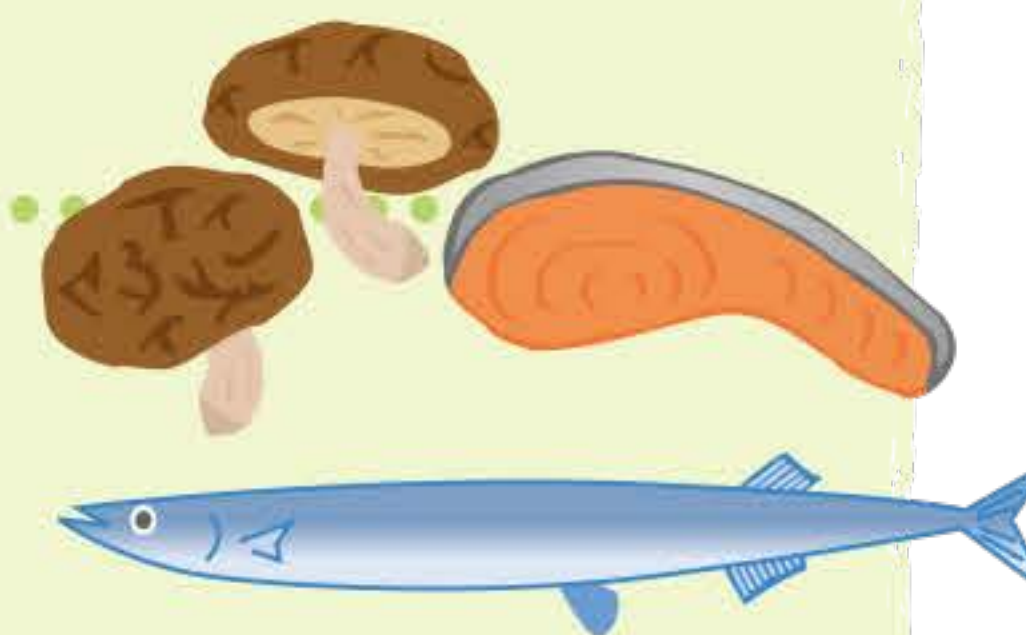
ビタミンD

働き

- ・カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする
- ・筋肉の合成を促す など

ビタミンDを多く含む食材

- ・サケ
- ・サンマ
- ・干ししいたけ
- ・卵黄 など



※ビタミンDは、適度に外に出て、体の一部が日光にあたることでもつくられます。

たんぱく質・エネルギーアップの方法

身近な食材を活用して、手軽に実践できるものをご紹介します。

具材をトッピング

かつおぶし

卵



ごはん

トッピングで

エネルギー たんぱく質
86.2kcal 8.5g

UP!

主食にも副菜にもトッピング♪

ON!

- ・半熟卵(市販)
- ・唐揚げ(市販)
- ・かまぼこ、ちくわ



うどん・そば

ON!

- ・しらす
- ・納豆
- ・かつおぶし



ほうれん草の
おひたし

市販品・缶詰で簡単調理

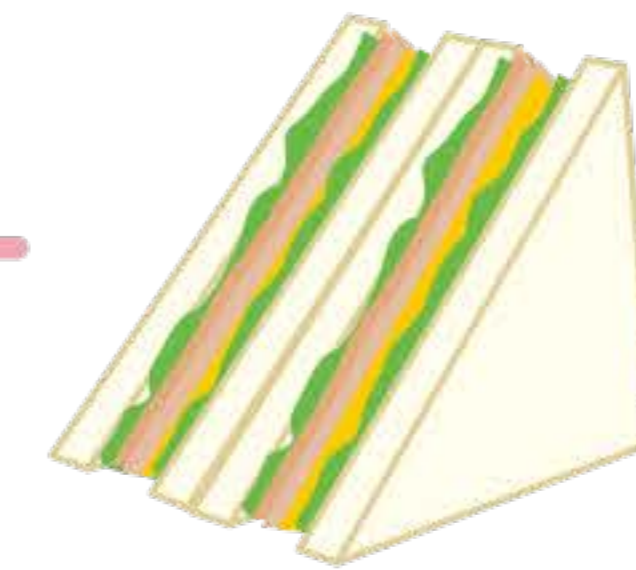
市販品をちょっとアレンジすれば、
メニューのバリエーションも豊富に



魚の缶詰
(さば水煮や
ツナ、サケなど)



丼・お茶漬けに
+お好みの薬味
(しょうが、ねぎなど)



サンドイッチの具に
+スライス玉ねぎ
+マヨネーズ



トースターで焼いて
イタリアン風に
+トマトスライス
+チーズ

※塩分のとり過ぎには留意しましょう。

食が細ってきたら、こんなことを心掛けよう

食が進まない…、一度にたくさん食べられない…、そんなときは食事のとり方を工夫しましょう。

① まずは「おかず」から食べる

肉や魚、卵、大豆製品など、たんぱく質がとれる主菜を優先して食べましょう。

③ 食事自体を楽しんで食欲アップ

家族や友人と一緒に食事を楽しむと箸が進むことも。また、旬の食材や、盛り付け方、器などで日々の食事に変化をつけるのもよいでしょう。



② 数回に分けて食べる

食欲がないときは少しずつ、数回に分けて食べるとよいでしょう。

④ 間食を上手に利用する

間食は食事で不足しがちな栄養を補給できるよい機会。たんぱく質がとれるものがおすすめです。

- 乳製品
(ヨーグルト・チーズなど)
- 大豆製品 (豆乳類)
- 卵を使ったもの
- たんぱく質がとれる
栄養補助食品

など

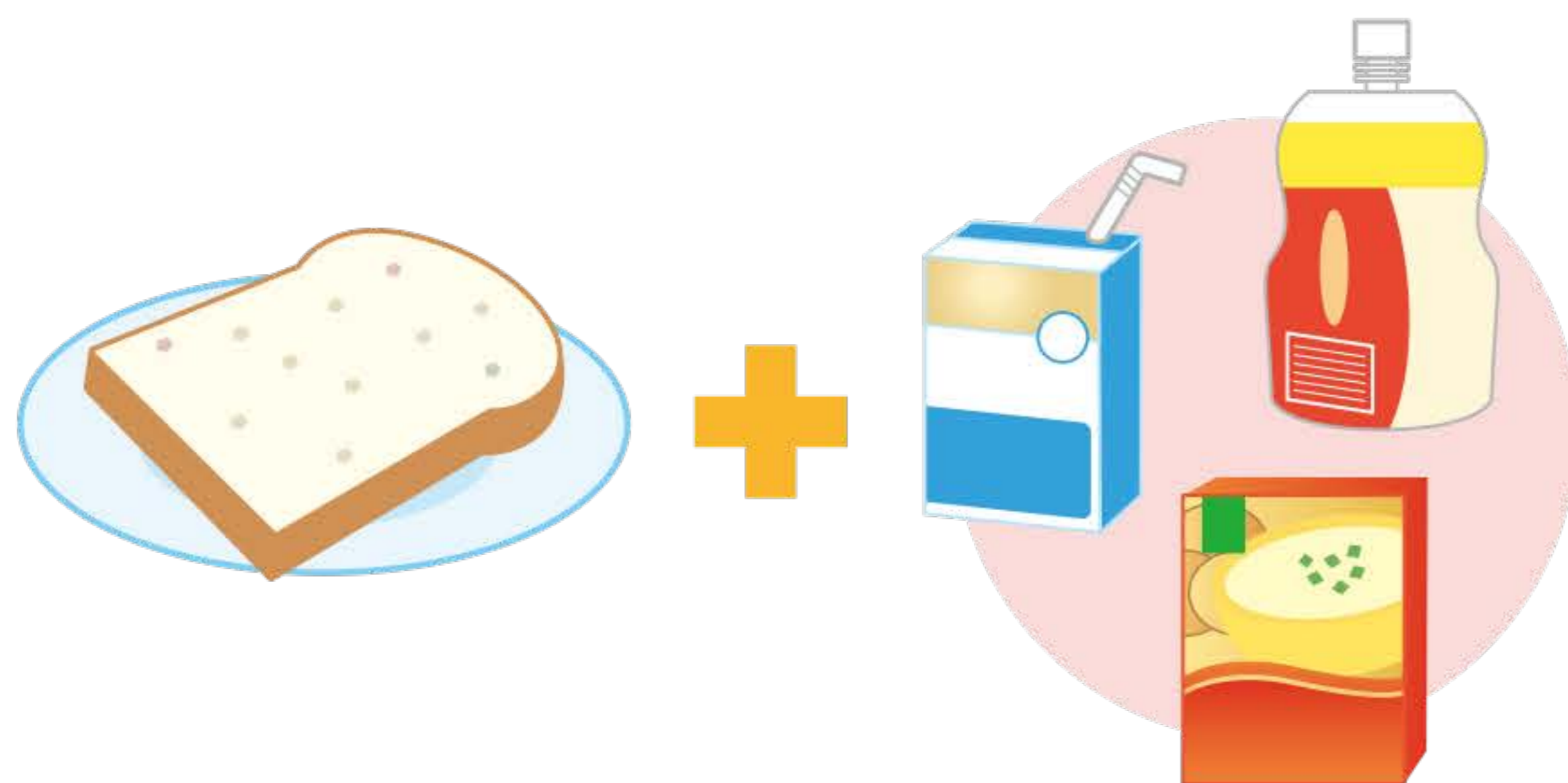


栄養補助食品の活用もひとつの方法

しっかり食事をするのが理想ですが、難しいときも…。そんなときは、たんぱく質、エネルギーがバランスよく豊富に配合された栄養補助食品を、上手にとり入れるのも方法です。

こんなときに とり入れてみましょう

- 食欲や体力が落ちてきたと感じるとき
- 食事が十分にとれないとき
- たんぱく質が不足しているとき
- 食事の偏りが気になるとき



食事の栄養バランスアップ!

必須アミノ酸をバランスよく含む 栄養補助食品も

たんぱく質はアミノ酸が集まってできています。体内で合成することができないものもあり(必須アミノ酸)、それらは食事から摂取する必要があります。

注目の
「ロイシン」

必須アミノ酸の中でも「ロイシン」は筋たんぱく合成を促す司令塔として注目されています。



まずは気軽なウォーキングから!

元気な体づくりのためには、運動も大事。

だれでも取り組めるウォーキングを活用した実践方法「コグニウォーキング」をお教えします。

基本の正しいフォーム



10分から始め、20分、30分と徐々に時間を増やしていくとよいでしょう。

コグニサイズ

頭を使いながらウォーキングすれば認知機能の維持・向上にも効果的!

引き算しながら

100から3ずつ引きながら歩きます。慣れてきたら、引く数を変えて難しくしてみましょう。

$$100-3=97$$

しりとりしながら

2人以上で歩くなら、しりとりなどもおすすめ。食べ物、植物などテーマを決めて行うのもよいでしょう。

$$97-3=94$$

コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターで開発された認知症予防のための運動方法です。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知機能の維持・向上をはかることを目的としています。cognition(認知)とexercise(運動)を組み合わせるとcognicise(コグニサイズ)と言います。

し っ か り 食 べ
 チェック 10

Ver.1

- ・1日三食、毎日できるだけ偏りなく食べましょう。
- ・主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、下の表の食品も取るよう心がけましょう。
- ・1日のうち「1回でも食べた食品」に○をつけてみましょう。少量でもかまいません。
- ・10日間記入できたら、タテ欄の○の合計を見てみましょう。
- ・**自分の食べ方のくせを見つけ、バランスを意識して食べるよう心掛けましょう。**



栄養ケア食品
 サイト

月/日	「しっかり食べ」5食品					「いろいろ食べ」5食品					○合計
	1 肉	2 魚	3 卵	4 牛乳乳製品	5 油脂類	6 大豆大豆製品	7 緑黄色野菜	8 海藻類	9 いも類	10 果物	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
8日目											
9日目											
10日目											
○の合計	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	

タテ○合計
 評価目安

10食品全てで○8個以上
 大変バランスよく食べられています。

6食品以上で○8個以上
 おおむねバランスよく食べられていますが、○が少なかった食品も意識して食べましょう。

○8個以上は5食品以下
 「しっかり食べ」の5食品からはじめ、少しずつでもいろいろな食品を食べるようにしましょう。

【注意】・アレルギー、食事制限等について配慮が必要な方は、必ずかかりつけ医に事前にご相談ください。
 ・「しっかり食べチェックシート 10」は、栄養に関する一般的なアドバイスをする手段の一つであり、
 身体の健康状態を把握したり、診断したりするものではありません。

本シートはILSIのTAKE10!®食生活チェックシートを参考に作成しました。

Eat Well, Live Well.



2017年11月発行