

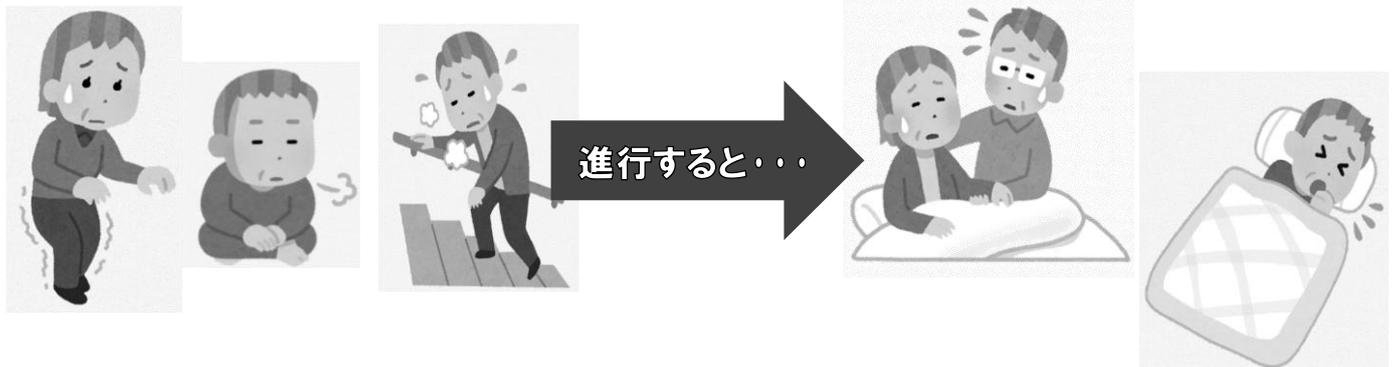
**※フレイルとは「加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。」**  
(活力:筋力や認知機能など)

フレイル予防のポイントは東京都健康長寿医療センター研究所が実施してきた長年の研究成果から、「**栄養状態が悪い**」・「**体力が低い**」・「**社会との関わりが少ない**」ことなどがフレイルのリスクを高めることが分かっています。栄養状態の悪化や体力の低下、社会とのつながりの希薄化は特に高齢期に起こりやすい気をつけたい問題です。

食事は、毎日いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。  
今月からはフレイル予防の「**栄養プログラム**」を紹介していきます。  
今までご紹介した運動プログラムと組み合わせてぜひ取り組んでください。

## フレイル

## 要 介 護



## フレイル栄養プログラムの流れ

### ① プログラムの 目標

**今月紹介!**

今月はフレイル予防の  
ポイント紹介です。

### ② 筋 肉

筋肉を増やす食事

※たんぱく質を  
多く含む食品 等

### ③ 骨

骨を強くする食事

※カルシウム  
ビタミンD  
ビタミンK 等

### ④ 血 管

血管をしなやかに  
保つ食事

※脂質と血管との  
関わり 等

### ⑤ 病 気

不調や病気に  
負けない食事

※ビタミン・ミネラル  
食事の組合せ 等

### ⑥ 頭とからだ

頭とからだをしっかり  
働かせる食事

※糖質の役割 等

### ⑦ 足りない物

自分に足りない  
食品をみつけよう

※チャレンジシートの  
紹介 他

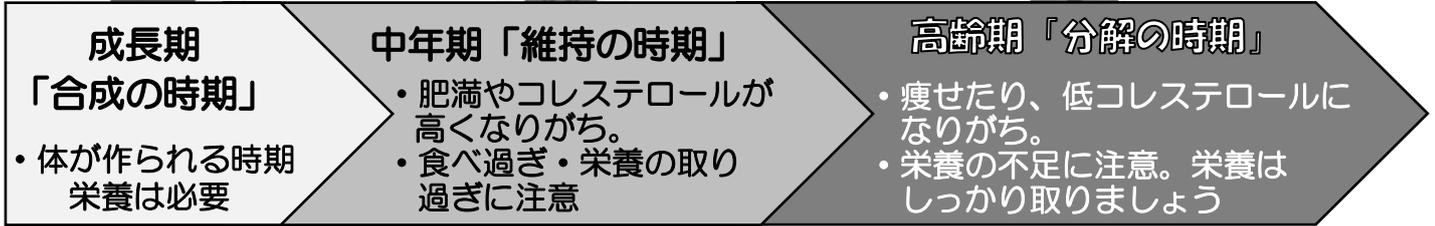
### ⑧ 栄養状態

栄養状態を  
チェックしよう

※体重・口腔ケア 等

# ～栄養プログラムの目標～

※年齢によって健康の常識は異なります。世代別の体の働きを学びましょう！



『年齢的にメタボ※も気になるし、食べ過ぎもよくないから肉や卵料理は控えて「粗食」にした方がいいのでは？』と考えている方もいると思います。

- ・中年期の健康づくりにはメタボ予防は重要ですが、高齢期を元気に過ごす為にはメタボ予防だけではなく、加齢に伴う「フレイル予防」が必要です。
- ・高齢期は「筋肉」などが分解されやすい為、ひとつのものに偏らずに あぶら・肉・魚・卵・大豆製品・乳製品 野菜・海藻・いも・果物・を **「いろいろ食べる」** が予防のポイントです。
- ・食事はお米・パン・麺類などの主食にプラスして「**10の食品群**」をまんべんなく食べる努力をしましょう。但し、食べてゴロゴロしてばかりではダメ！無理せず自分のペースで適度な運動も取り入れましょう！

※メタボリックシンドローム(通称:メタボ)とは？(厚生労働省ホームページより抜粋)

お腹の内面や内臓の周りに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」に脂質代謝異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上当てはまる状態のことをいいます。日本ではウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が、男性 85cm、女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・血清脂質のうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

主食		「10の食品群」			
栄養素	食品群	主な働き			
たんぱく質	① 油脂	血管を しなやかに する	筋肉を 増やす	骨を 強く する	
	② 肉類				
	③ 魚介類				
	④ 卵				
	⑤ 大豆・大豆製品				
	⑥ 牛乳・乳製品				
ビタミン・ミネラル	⑦ 緑黄色野菜	不調や病気に 負けない			
	⑧ 海藻				
	⑨ いも				
	⑩ 果物				

※次回は「筋肉を増やす食事」たんぱく質を多く含む食品等を紹介予定です。