

# フレイルだより

No. 1 1  
R4.7.13

発行 公益社団法人  
入間東部シルバー人材センター  
ふじみ野市亀久保 3-3-17 266-3001

※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)

「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。

こんな傾向はありませんか？

- ・美味しくものが食べられなくなった
- ・疲れやすくて何をするのもおっくうだ
- ・以前よりも体重が減ってきた

※思い当たることがあればフレイル予防に  
取り組むチャンスです！



## フレイル栄養プログラムの流れ

### ①プログラムの目標

※フレイル予防の  
ポイント紹介

R4.5.16発行  
No.9に掲載

### ②筋肉

筋肉を増やす食事  
※たんぱく質について

R4.6.14発行No.10に掲載

**今月紹介!**

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

## ～たんぱく質について～

### ※たんぱく質の1日の摂取目標量

(厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」参照)

・普段の生活に近い内容と年齢を照らし合わせた数値が、  
1日に必要なたんぱく質の量になります。

- ① 低い 1日のほとんどを座って過ごしている
- ② 普通 座って過ごすことが多いが、家事・職場への移動、  
買い物・軽いスポーツなどを行なっている
- ③ 高い 移動や立ち仕事が多い。またはしっかり運動をしている

※高齢者ほど「たんぱく質」をしっかりと摂りましょう。

一日の目標量を充分摂取する為には、

1日3食の食事をバランスよく摂取することが理想的です。

たんぱく質	50g	70g	90g	110g	130g
65～74歳 男性			77～103g	90～120g	103～138g
65～74歳 女性		58～78g	69～93g	79～105g	
75歳以上 男性			68～90g	79～105g	
75歳以上 女性		53～70g	62～83g		

※たんぱく質を多く含む食品は肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品があげられます。

(文部科学省「日本食品標準成分表」参照)

主食	食品群	お米		パン		うどん	そば	
		※茶碗一杯 約150g		食パン		※一杯約405g	※一杯約400g	
	食品名	白米飯	玄米飯	食パン6枚切り	食パン8枚切り	※1個約30g	かけうどん	かけそば
	たんぱく質	3.75	4.2	5.7	4.3	3.03	9.76	14.96

※牛乳・乳製品以外は100グラム当たりの含有量です。

食品群	食品名	たんぱく質	食品群	食品名	たんぱく質	
肉類	和牛肉	かたろース 脂身付き 生	13.8	魚介類	あじ 皮無し 刺身	19.7
		サーロイン 脂身付き 生	11.7		あじ 皮付き 焼き	25.9
		ばら 脂身付き 生	11.0		いわし うるめいわし	45.0
		ヒレ 赤肉 生	19.1		いわし しらす干し	23.7
		ローストビーフ	21.7		うなぎ かば焼き	23.0
	豚肉	ロース 脂身付き 生	19.3		かつお かつお節	77.1
		ばら 脂身付き 生	14.4		さけ 塩鮭	22.4
		もも 脂身付き 生	20.5		さば ごま鯖	24.8
		ロースハム	16.5		さんま 焼き	31.1
		ベーコン	12.9		ぶり 皮付き 焼き	23.9
	とり肉	ウインナーソーセージ	13.2		まぐろ ミナミマグロ	26.2
		手羽 皮付き 生	23.0		フレーク 味付き	20.3
		むね 皮付き 生	19.5		えび 桜えび	19.0
		もも 皮付き 生	17.3		バナメイエビ 煮干し	64.9
		ささ身 生	24.6		かに 天ぷら	20.0
卵	つくね	15.2	かに スワイガニ	15.0		
	全卵 生	12.3	いか するめいか	23.6		
	全卵 茹で	12.9	たこ 真だこ	21.7		
大豆製品	厚焼き玉子	10.8	かまぼこ 蒸し	12.0		
	あずき 茹で	8.9	魚肉ソーセージ	11.5		
	ひぎわり納豆	16.6	普通牛乳	6.60		
	豆腐	木綿	6.6	ヨーグルト 全脂無糖(プレーン)	2.52	
		絹ごし	4.9	チーズ カマンベール	3.43	
		生揚げ	10.7	スライス	4.50	
		豆乳	3.6	ソフトクリーム	4.94	
湯葉 乾燥	50.4					

※たんぱく質をとるためのひと工夫

例) 65~74歳 女性 普通生活の場合：1日の摂取目標量は69~93gです。ゆで卵なら5~7個、牛乳では1日2ℓ以上で簡単に食べきるの難しい量です。ひとつの食品で摂取するのではなく、いろいろな食品をとることを心がけましょう。

**ポイント1** 3食しっかりと食事をとりましょう

- 必要な栄養素をまんべんなく摂取する為には、多様な食品や料理を食べる事が重要です。
- お弁当や外食時は、おかずの種類が多い定食メニューを選ぶように心がけましょう。

**朝食** **昼食** **夕食**

**ポイント2** 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる努力をしましょう。

**主食** (ごはん・パン・麺類) **主菜** (肉・魚・卵・大豆) **副菜** (野菜・きのこ・芋・海藻)

**ポイント3** いろいろな食品を食べましょう

- 食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品をまんべんなく摂取することで必要な栄養素を摂取することが出来ます。

👉 食事のとり方のコツ 👉

- 自分で食事を作ることが大変な場合は、お惣菜・缶詰・冷凍食品・レトルト食品なども活用してみましょう!
- 幕の内弁当のようなバランスの整った弁当であれば 主食・主菜・副菜を手軽に摂ることも可能です。



※次回は「骨を強くする食事」カルシウム等を紹介予定です。