

フレイルだより

No.10
R4.6.14

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)

フレイル予防のポイントは「**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。

フレイル

要介護状態に

※今月からはプログラムに沿って
栄養素等をご紹介します。



進行すると・・・



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

今月紹介!

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と働かせる食事

※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

筋肉を増やす食事 ～たんぱく質について～

※たんぱく質とは？

アミノ酸が多数結合した高分子化合物。筋肉や臓器など体を構成する要素として非常に重要なものです。たんぱく質はアミノ酸の組合わせや種類、量などの違いによって形状や働きが異なり、免疫物質として様々な機能を担っています。

※たんぱく質の構成

 20種類のアミノ酸から構成され、大きく2つに分かれます。

①必須アミノ酸 9種類 : 体内で必要量を合成不可の為、食事で摂取する必要がある。

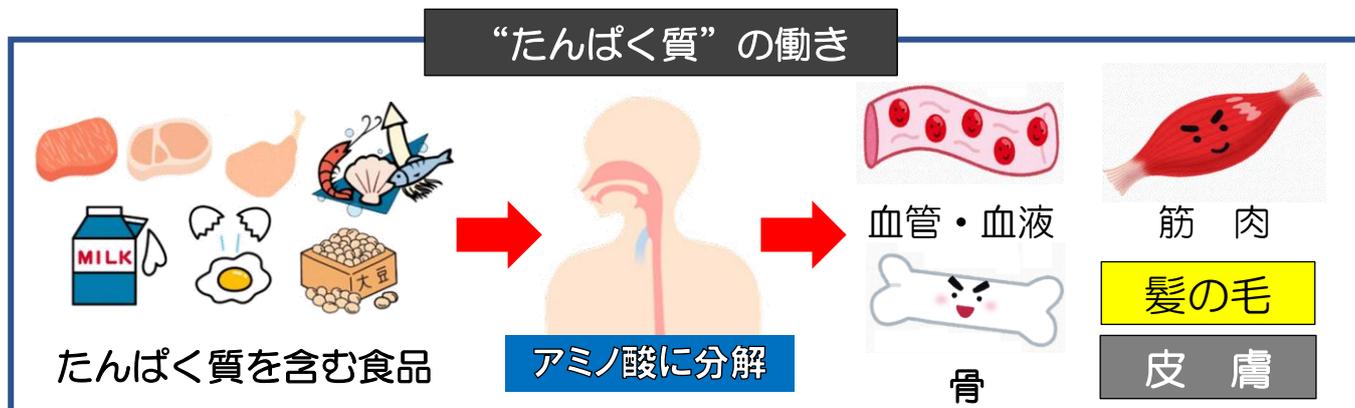
②非必須アミノ酸 11種類 : 体内で合成が可能。必ずしも摂取する必要はないが重要な役割を果たしている。

※たんぱく質の働き

たんぱく質は体を作る栄養素です。不足すると筋肉が作られないだけでなく、体全体の機能低下につながります。食べ物に含まれるたんぱく質は、体の中で消化されてアミノ酸に分解されます。分解されたアミノ酸をもとに「血管・血液」「骨」「筋肉」「髪の毛」「皮膚」が作られます。

※アミノ酸とは？

たんぱく質を合成する「最小単位の成分」です。たんぱく質はアミノ酸からできています。ヒトを始めとした生物の構成成分であるたんぱく質は、水の次に多い生体成分でヒトでは体の約20%を占めます。



※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)

普段の日常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 活動量：低い 1日のほとんどを座って過ごしている
- ② 活動量：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 活動量：高い 移動や立ち仕事が多い。またはしっかりスポーツをしている

例) 活動量が② 普通で、65～74歳男性：たんぱく質の目標量は90g～120g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			

最近、筋肉が落ちてきて からだが痩せてきた・・・ということはありませんか？

※65歳を過ぎて病気でもないのに痩せてきたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。高齢期の痩せは肥満よりも死亡率が高くなる為、メタボ予防からフレイル予防へ切替ましょう。

※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。

※次回はたんぱく質を含む食品を紹介予定です。