

フレイルだより

No.13
R4.9.13

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?** 「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「**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
- ・以前よりも体重が減ってきた
- ・歩くのが遅くなり疲れやすい
- ・外出する機会が減った
- ・何をするのもおっくうだ

※思い当たることがあればチャンスです。
フレイル予防に取組みましょう!!

フレイル



要介護状態に

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

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

※たんぱく質を多く含む食品等
R4.7.13発行No.11に掲載

③骨

骨を強くする食事

※カルシウム・ビタミンD・Kについて
R4.8.10発行No.12に掲載

※カルシウム・リンを含む食品等

今月紹介!

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

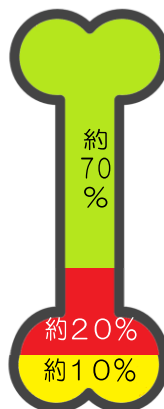
栄養状態をチェックしよう
※体重・口腔ケア等

骨は何から出来ている？

骨の成分

骨の健康を決める要素は2つ!!

骨の量(骨密度) + 骨の質 = 骨の強度
(カルシウム等) (コラーゲン等)



約
70
%

無機成分 約70%

カルシウム・マグネシウム・リンなどのミネラル成分

有機成分 約20% コラーゲンなど

水 分 10%

※ **骨の構造** 骨の形成には「材料となる栄養素」のカルシウムやたんぱく質と「強くするサポート役の栄養素」のビタミンDやビタミンKが必要です。

※R4.7/13 発行の『フレイルだより No.11』にてたんぱく質を多く含む食品をご紹介しました。
今回は前回の食品に含まれるカルシウム等の成分を追加で表示しましたので参考にしてください。

| 主 食 | 食品群 | お米 | | パン | | | うどん | そば |
|--------|-------|-------------|------|----------|----------|----------------|----------|----------|
| | | ※茶碗一杯 約150g | | 食パン | | バターロール ※1個約30g | ※一杯約405g | ※一杯約435g |
| | 食品名 | 白米飯 | 玄米飯 | 6枚切り 60g | 8枚切り 45g | | 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 | 15.09 |
| | カルシウム | 4.5 | 10.5 | 17.4 | 13.05 | 13.20 | 28.96 | 46.37 |
| | リン | 51 | 195 | 49.8 | 37.35 | 29.10 | 12.29 | 270.09 |
| | ビタミンD | - | - | - | - | 0.03 | - | - |
| | ビタミンK | - | - | - | - | - | 0.36 | 0.35 |
| | | | | | | | | |

※文部科学省「日本食品標準成分表」参照

※牛乳・乳製品以外は100グラム当たりの含有量です。

【単位】※たんぱく質=mg ※カルシウム・リン=mg ※ビタミンD,K=μg (1g=1,000,000マイクログラム) 「Tr」(トレース)の略。成分は含まれているが微量を表す

| 食品群 | 食品名 | たんぱく質 | カルシウム | リン | ビタミンD | ビタミンK | 食品群 | 食品名 | たんぱく質 | カルシウム | リン | ビタミンD | ビタミンK | | |
|--------|--------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|----------|---------------|-------|-------|-------|-------|------|
| 肉 類 | 和牛肉 | かたろース 脂身付き 生 | 13.8 | 3.0 | 120.0 | 0.0 | 8.0 | 魚 介 類 | あじ | まあじ 皮無し 刺身 | 19.7 | 12.0 | 220.0 | 7.9 | Tr |
| | | サーロイン 脂身付き 生 | 11.7 | 3.0 | 100.0 | 0.0 | 10.0 | | | うるめいわし 皮付き 焼き | 25.9 | 100.0 | 320.0 | 11.7 | Tr |
| | | ばら 脂身付き 生 | 11.0 | 4.0 | 87.0 | 0.0 | 16.0 | | | 丸干し | 45.0 | 570.0 | 910.0 | 8.0 | Tr |
| | | ヒレ 赤肉 生 | 19.1 | 3.0 | 180.0 | 0.0 | 4.0 | | | メザシ 焼き | 23.7 | 320.0 | 290.0 | 11.1 | 0.0 |
| | | ローストビーフ | 21.7 | 6.0 | 200.0 | 0.1 | 4.0 | | | しらす干し | 23.1 | 210.0 | 470.0 | 46.0 | 0.0 |
| | 豚肉 | ロース 脂身付き 生 | 19.3 | 4.0 | 180.0 | 0.1 | 3.0 | | うなぎ | かば焼き | 23.0 | 150.0 | 300.0 | 19.0 | 0.0 |
| | | ばら 脂身付き 生 | 14.4 | 3.0 | 150.0 | 0.5 | 6.0 | | かつお | かつお節 | 77.1 | 28.0 | 790.0 | 6.0 | 0.0 |
| | | もも 脂身付き 生 | 20.5 | 4.0 | 200.0 | 0.1 | 2.0 | | さけ | 塩鮭 | 22.4 | 16.0 | 270.0 | 23.0 | 0.0 |
| | | ロースハム | 16.5 | 10.0 | 340.0 | 0.6 | 3.0 | | さば | ごま鯖 水煮 | 24.8 | 13.0 | 240.0 | 4.9 | 4.0 |
| | | ベーコン | 12.9 | 6.0 | 230.0 | 0.5 | 1.0 | | 焼 | 焼 | 31.1 | 19.0 | 350.0 | 5.7 | 5.0 |
| | とり肉 | ウインナーソーセージ | 13.2 | 7.0 | 190.0 | 0.5 | 1.0 | | さんま | 皮付き 焼き | 23.9 | 37.0 | 220.0 | 13.0 | Tr |
| | | 手羽 皮付き 生 | 23.0 | 16.0 | 100.0 | 0.1 | 70.0 | | ぶり | 焼 | 26.2 | 6.0 | 170.0 | 5.4 | 0.0 |
| | | むね 皮付き 生 | 19.5 | 4.0 | 120.0 | 0.1 | 50.0 | | まぐろ | ミナミマグロ 脂身 生 | 20.3 | 9.0 | 210.0 | 5.0 | 0.0 |
| | | もも 皮付き 生 | 17.3 | 8.0 | 110.0 | 0.1 | 62.0 | | フレーク | 味付き | 19.0 | 24.0 | 350.0 | 5.0 | 0.0 |
| | | ささ身 生 | 24.6 | 8.0 | 200.0 | 0.0 | 18.0 | | えび | 桜えび 煮干し | 64.9 | 2,000 | 1,200 | 0.0 | 0.0 |
| 卵 | つね | 15.2 | 33.0 | 170.0 | 0.4 | 47.0 | かに | ズワイガニ 茹で | 15.0 | 120.0 | 1,500 | 0.0 | 0.0 | | |
| | 全卵 生 | 12.3 | 51.0 | 180.0 | 1.8 | 13.0 | いか | するめいか 焼き | 23.6 | 14.0 | 300.0 | 0.0 | - | | |
| | 全卵 茹で | 12.9 | 51.0 | 180.0 | 1.8 | 12.0 | たこ | 真だこ 茹で | 21.7 | 19.0 | 120.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| 大豆製品 | 厚焼き玉子 | 10.8 | 44.0 | 160.0 | 1.5 | 11.0 | かまぼこ | 魚肉ソーセージ | 11.5 | 100.0 | 2,000 | 0.9 | 0.0 | | |
| | あずき | 8.9 | 30.0 | 100.0 | 0.0 | 3.0 | 普通牛乳 | 1杯200ml | 6.80 | 220.0 | 186.0 | 0.6 | 4.0 | | |
| | ひきわり納豆 | 16.6 | 59.0 | 250.0 | 0.0 | 930.0 | ヨーグルト | 全脂無糖(プレー) | 1カップ約70g | 2.52 | 84.0 | 70.0 | 0.0 | 0.7 | |
| | 豆腐 | 木綿 | 6.6 | 86.0 | 110.0 | 0.0 | 13.0 | チーズ | カマンベール | 1/6個約18g | 3.43 | 82.8 | 59.4 | 0.036 | 0.18 |
| | | 絹ごし | 4.9 | 57.0 | 81.0 | 0.0 | 12.0 | スライス | 1枚 約20g | 4.54 | 126.0 | 146.0 | Tr | 0.4 | |
| | | 生揚げ | 10.7 | 240.0 | 150.0 | 0.0 | 25.0 | ソフトクリーム | 1個 約130g | 4.94 | 169.0 | 143.0 | 0.13 | 2.6 | |
| | | 豆乳 | 3.6 | 15.0 | 49.0 | 0.0 | 4.0 | | | | | | | | |
| 湯葉 乾燥 | 50.4 | 210.0 | 600.0 | 0.0 | 55.0 | | | | | | | | | | |

※カルシウム・ビタミン1日の摂取目標量

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」参照

| | 年齢 | カルシウム (mg) | リン (mg) | ビタミンD (マイクログラム) | ビタミンK (マイクログラム) |
|----|-------|------------|---------|-----------------|-----------------|
| 男性 | ～64 | 750 | 1,000 | 8.5 | 150 |
| | 65～74 | 750 | 1,000 | 8.5 | 150 |
| | 75以上 | 700 | 1,000 | 8.5 | 150 |

| | 年齢 | カルシウム (mg) | リン (mg) | ビタミンD (マイクログラム) | ビタミンK (マイクログラム) |
|----|-------|------------|---------|-----------------|-----------------|
| 女性 | ～64 | 650 | 800 | 8.5 | 150 |
| | 65～74 | 650 | 800 | 8.5 | 150 |
| | 75以上 | 600 | 800 | 8.5 | 150 |

- ・カルシウム 750mg は？
⇒牛乳で約 700ml ・魚肉ソーセージなら 7.5 本
 - ・リン 1,000 mgは？
⇒牛乳で約 1 ℓ 以上 ・ささみ肉なら 500g
 - ・ビタミンD 8.5 μgは？ ⇒ゆで卵 約5個
 - ・ビタミンK 150 μgは？ ⇒とりむね肉 300g
- ※簡単に食べきるのは難しい量です。
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！

💡食事のとり方のコツ💡

- ① 3食しっかりと食事をとりましょう
- ② 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう
- ③ いろいろな食品を食べましょう

主食
(ごはん、パン、麺類)



主菜
(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



・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「血管をしなやかに保つ食事」脂質と血管との関り等を紹介予定です。