




※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**」ことなどがリスクを高めます。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごしていた状態から要介護状態に変化していきます。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	こんな傾向はありませんか？	要介護状態に
 <ul style="list-style-type: none"> ・食事の時にむせたりする事が増えた ・以前よりも体重が減ってきた ・歩くのが遅くなった。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 		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">※思い当たる事があれば予防に取り組むチャンスです！</div>		

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 R4.9.13 発行No.13 に掲載	④ 血管 ※脂質と血管との関わり 等 R4.10.13 発行No.14 に掲載 ※食品に含まれるコレステロール・脂肪酸 等 <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;">今月紹介!</div>
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

脂質と脂肪酸の働き (厚生労働省ホームページより抜粋)

コレステロールとは？

- ・脂質の一種。善玉(HDL)と悪玉(LDL)の2種類。卵・肉類・魚介類に含まれている。
- ・コレステロールはあまり良いイメージがないですが、健康の為に重要な役割を担っています。
- ・数値が高いと動脈硬化・脂質代謝異常・甲状腺機能低下症などが疑われ、低いと栄養吸収障害・肝硬変などが疑われます。

善玉コレステロール (HDL) : 血管の壁に溜まったコレステロールを回収して肝臓に戻す役割

悪玉コレステロール (LDL) : 肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ役割。血管の壁に入り込む性質があり、蓄積されると血管の内側が狭くなります。

※善玉・悪玉は一定量に保たれていますが、バランスが崩れると生活習慣病などに影響します。

