

※**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



- ・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

進行すると...

※思い当たることがあれば予防に  
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**

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**

※食品に含まれるポリフェノール・脂肪酸 等  
**R4.11.11発行No.15に掲載**

### ⑤病気

不調や病気に負けない食事

※ビタミン・ミネラルについて

**R4.12.13発行No.16に掲載**

※ビタミン・ミネラル食事の組合せ 等

**今月紹介!**

### 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

## 不調や病気に負けない食事 ～ビタミンとミネラルを多く含む食品～

### ※5大栄養素

5大栄養素は、3大栄養素(たんぱく質・炭水化物・脂質)にビタミン・ミネラル(無機質)を加えたものです。エネルギーになるたんぱく質・炭水化物・脂質に対してビタミン・ミネラルは体調を整える為に必要な栄養素です。5大栄養素のどれか一つが欠けると体にあらゆる不調をもたらします。

### ※こんな時はビタミン・ミネラルを基準値より多く摂りましょう!

- 運動をする時：効率よくエネルギーを生産、全身に十分な酸素を届けるのに必要な血液を作る。
- 不調や病気の時：様々な病気が原因で必要量が増える事があります。寝たきりの人が床ずれを防ぐ為にも必要。

### ～5大栄養素～

#### ～3大栄養素～

たんぱく質



炭水化物



脂質



ビタミン



ミネラル





## ビタミン

存在するビタミンは13種類。大きく「水溶性ビタミン」「脂溶性ビタミン」に分かれる。	種類	主な働き	多く含む食品	
	水溶性 ビタミン	ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えて元気をつくる	豚肉・レバー・うなぎ・玄米・全粒粉
		ビタミンB2	エネルギー代謝と成長に欠かせない	豚肉・レバー・牛肉・さば・卵・牛乳
		ビタミンB6	体をつくるたんぱく質の代謝の主役	青魚・レバー・バナナ・さつまい
		ビタミンB12	造血や神経機能の維持に欠かせない	イワシやカツオの血合い・貝類・海藻類
		ビタミンC	強い抗酸化作用で体を守る	ピーマン等の緑黄色野菜・イチゴ・みかん
		葉酸	造血と発育を助ける	ほうれん草・ブロッコリー・豆類・イチゴ
		ナイアシン	体内で様々な化学反応に変わる	カツオ・マグロ・タラコ・きのこ類・落花生
		ピオシン	肌や髪を健康を守る	ナッツ類・きのこ類・大豆製品・卵
		パントテン酸	ストレスを感じる人におすすめ	納豆・レバー・肉類・きのこ類・卵黄
	脂溶性 ビタミン	ビタミンA	抗酸化作用が期待	レバー・アンコウの肝・うなぎ・海藻類
		ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける	サケ・イワシ・乾燥きくらげ・干し椎茸・牛乳
		ビタミンE	強い抗酸化作用を持ち、老化を防ぐ	綿花油・ひまわり油・ナッツ類・かぼちゃ
		ビタミンK	止血と骨の健康維持に働く	納豆・かぶの葉・春菊・海藻類



## ミネラル

全元素は103種類。内約60~70の元素が体内で活躍。その内16種類の元素は生命活動を維持する上で必要。(必須ミネラル)	必須ミネラル	主な働き	多く含む食品
	① カルシウム	骨格・骨の形成	乳製品・ごま・ナッツ類・小松菜
	② リン	歯や骨の強化	乳製品・魚介類・加工食品・清涼飲料水
	③ カリウム	高血圧・動脈硬化・脳血管疾患の予防	海藻類・干しひじき・ナッツ類・納豆
	④ 硫黄	髪・皮膚・爪などたんぱく質を合成	牛肉・牛乳・小麦粉・玉ねぎ
	⑤ 塩素	胃酸に含まれていて体液の浸透圧維持	しょうゆ・味噌・梅干し・食塩
	⑥ ナトリウム	体内の水分調整	しょうゆ・味噌・梅干し・ハム・加工食品
	⑦ マグネシウム	筋肉や神経の機能、体温、血圧調整	海藻類・干しエビ・しらす・あさり・豆類
	⑧ 鉄	酸素を全身の組織に運搬	鮎・煮干し・貝類・切り干し大根
	⑨ 亜鉛	爪や髪の維持・味覚の維持	牡蠣・うなぎ・かつお節・牛肉赤身
	⑩ 銅	赤血球の形成・血栓予防	干しエビ・ホタルイカ・レバー・きな粉
	⑪ ヨウ素	細胞の新陳代謝・成長促進	こんぶ・ひじき・魚介類
	⑫ マンガン	体の代謝をサポート	海藻類・緑茶・紅茶・シナモン
	⑬ セレン	たんぱく質の一部を構成・体を守る	かつお節・アンコウの肝・タラコ・肉類
	⑭ モリブデン	肝臓や腎臓をサポート	大豆などの豆類・ナッツ類
	⑮ クロム	血糖値の安定・中性脂肪の正常	バジル・あおさのり・刻み昆布・アナゴ
	⑯ コバルト	血液中のヘモグロビンの生成	レバー・牡蠣・いくら・味付け海苔



※ひとつの食品ではなく、いろいろな食品を摂ることを心がけましょう！



※次回は「頭とからだ」糖質の役割等を紹介予定です。