

**※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。

## 心身共に健康



## フレイル



## 要支援・要介護



この段階での対処が重要です

進行すると...

※フレイルの状態が進行すると健康寿命の低下を招くとされています。

## こんな傾向はありませんか？

- ・ 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



※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**  
※食品に含まれるルテイン・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  
**R5.1.13 発行No.17 に掲載**

### ⑥ 頭とからだ

頭とからだをしっかりと働かせる食事

**今月紹介!**

### 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

# 頭とからだをしっかりと働かせる食事 ～炭水化物の役割～



「元気で長生きする為には、しっかり食べたほうがいいと聞くけど、おかずをいろいろ食べるなら、ご飯は太るし食べなくてもいいのでは？」

と考えている方もいると思います。

- ・ご飯やパン、麺類には体を動かす為のエネルギーになる「糖質」という栄養素が含まれ、脳にとっても大切な役割を持っています。
- ・「糖質」が不足すると、たんぱく質やビタミンを含む食品を摂っても筋肉や骨、血管を作ることが出来ません。
- ・「糖質」を含むご飯やパン、麺類等の『主食』もしっかりと摂って健康な体を保ちましょう！

## ※炭水化物とは？

- ・エネルギーの素となる栄養素。脂質・たんぱく質と並ぶ「三大栄養素」のひとつで、人が消化・吸収できる「糖質」と消化できない「食物繊維」に分けられます。



## ※糖質

糖質とは？

- ・栄養素の名称。炭水化物から食物繊維を除いたもの穀類・いも類・砂糖などに多く含まれる。

働きは？

- ・体内に吸収されてエネルギー源になる。
- ・「糖質＝太る原因」と勘違いされがちだが、必要量であればしっかりと消費される。

種類は？

糖質	糖類	単糖類	ぶどう糖・果糖・ガラクトースなど
		二糖類	ショ糖(いわゆる砂糖)・乳糖・麦芽糖など
		少糖類	オリゴ糖
		多糖類	でんぷん・デキストリン
		糖アルコール	キシリトール・ソルビトール
		その他	アスパルテーム・アセスルファムK ステビアなど

摂取量は？ 1日のエネルギー総量の50～65% ※下図参照

摂取方法は？

- ・血糖値の急上昇を避ける為、食事の際はサラダなどの野菜から食べて魚や肉、お米やパンなどはその後につける。

過剰摂取に注意！

- ・過剰摂取は食後の血糖値が急激に上がり、体内でインスリンが大量に分泌され太りやすい体質となり、生活習慣病のリスクが高まる。

不足すると…

- ・極端に摂取量を減らすと集中力が続かない、疲れが取れない、ぼーっとする、筋肉量の低下、さらには意識障害になるリスクもあり、脳や体の動きに異常をきたす恐れがある。

## ※食物繊維

食物繊維とは？

- ・人間の消化酵素では分解できない食物成分をまとめて呼ぶ名称。
- ・消化されない為、エネルギー源にはならない。野菜、果物、海藻など植物性食品に含まれる。

働きは？

- ・便通を整えて便秘を防ぐうえで欠かせないもの。脂質、糖、ナトリウム等を吸着して体外に排出する為、これらを摂り過ぎることにより引き起こされる肥満や脂質異常症(高脂血症)、糖尿病、高血圧等の生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できる。

種類は？

- ・水に溶けない「不溶性」と、水に溶ける『水溶性』に分類。  
「不溶性」：腸の働きを活発にして排便を促す。  
ジャガイモ、ゴボウなど根菜に多く含まれる。  
植物の細胞壁を構成するセルロース、ヘミセルロース、リグニン等や、蟹やエビの殻に含まれるキチンも分類。
- 『水溶性』：糖分の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値の急激な上昇を抑える。  
果物や野菜に含まれるペクチン、海藻等のぬるぬるの成分のアルギン酸などがある。

摂取量は？ ※下図参照

摂取方法は？

- ・野菜、穀類、豆類、きのこ類等に多く含まれるので、いろいろな食品をバランスよく摂取。

過剰摂取に注意！

- ・通常の食事で過剰摂取の心配はないが、サプリメント等の摂り過ぎは下痢や他の栄養素の吸収を妨げる可能性がある為、注意。

不足すると…

- ・腸内環境が悪化して便秘、痔、大腸がんのリスクが高まり、糖尿病等の生活習慣病のリスクも高まる。

※1日当りの摂取量目安 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)抜粋

性別	年齢	必要エネルギー kcal	炭水化物 (g/日)	糖質 (g/日)	食物繊維 (g/日)	性別	年齢	必要エネルギー kcal	炭水化物 (g/日)	糖質 (g/日)	食物繊維 (g/日)
男性	～64歳	2,200	275 ～ 360	254 ～ 339	21	女性	～64歳	2,000	250 ～ 325	232 ～ 307	18
	65～74歳	2,000	250 ～ 325	229 ～ 304			65～74歳	1,800	225 ～ 290	207 ～ 272	
	75歳～	1,800	225 ～ 290	204 ～ 269			75歳～	1,600	200 ～ 260	182 ～ 242	

※次回は「糖質・食物繊維」を多く含む食品等を紹介予定です。