

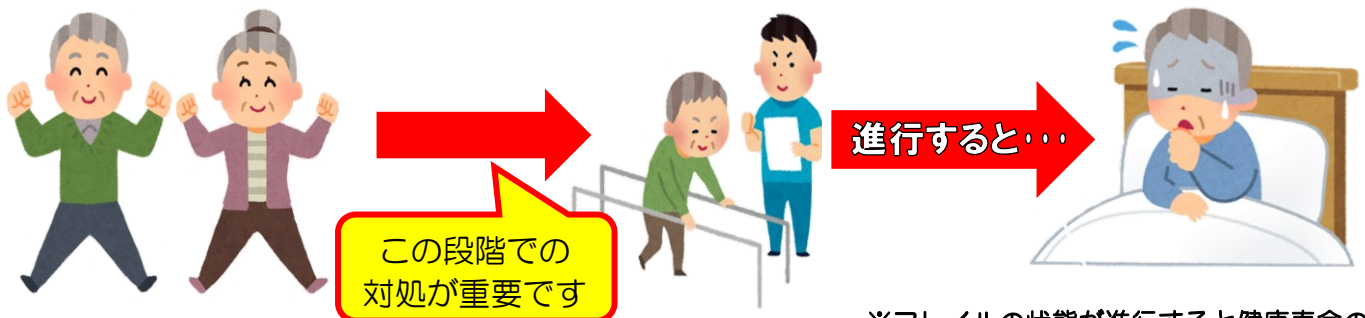
※フレイルとは？ 「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「**加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです**」(活力:筋力や認知機能など)

「**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



※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

※食品に含まれるコレステロール・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
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

※糖質、食物繊維について 等
R5.2.13 発行No.18 に掲載

※糖質、食物繊維を含む食事 等

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

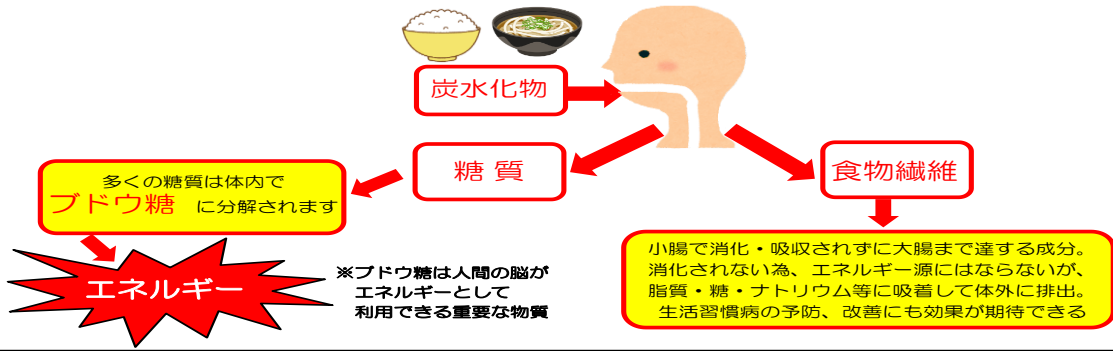


※炭水化物とは？

・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**」 ご飯やパン、麺類に含まれ、体を動かす為のエネルギーになり、脳にとっても大切な役割を持っています。

「**食物繊維**」 人間の消化酵素では分解出来ず消化されない為、エネルギー源にはならないが便通を整えて便秘を防ぐうえで欠かせないものです。



文部科学省 「日本食品標準成分表2020年版」 参照

主 食		※炊飯後・ゆでた状態100g相当量							
食品	糖質	食物繊維	食品	糖質	食物繊維				
ご 飯	白米	36.1g	パ ン	食パン	44.1g	麺 類	うどん	20.7g	1.3g
	玄米	34.7g		ライ麦パン	49.0g		中華麺	26.5g	2.8g
	発芽玄米	33.7g		全粒粉パン	41.9g		パスタ	29.7g	3.0g
	胚芽米	35.6g					そば	24.1g	2.9g

食品	糖質	食物繊維	食品	糖質	食物繊維	食品	糖質	食物繊維		
豆 類	あずき	14.9g	野 菜	キャベツ	3.8g	芋 類	さつまいも	30.5g	2.8g	
	いんげん豆	13.5g		ブロッコリー	3.1g		5.1g	さといも	10.5g	2.3g
	グリーンピース	12.2g		もやし	1.1g		2.3g	じゃがいも	6.2g	9.8g
	ひよこ豆	17.8g		ごぼう	10.4g		5.7g	長芋	13.8g	1.0g
	えんどう豆	19.7g		オクラ	2.2g		5.0g	きくらげ	0.3g	5.2g
大豆製品	大豆	0.8g	かぼちゃ	8.6g	2.8g	きのこ類	まいたけ	1.8g	3.5g	
	きな粉	13.9g	大根	2.9g	1.4g		えのきだけ	4.8g	3.9g	
	生おから	3.2g	人參	6.8g	2.8g		しいたけ	1.3g	4.9g	
	糸引き納豆	7.7g	とうもろこし	14.8g	3.0g		ぶなしめじ	2.0g	3.5g	
	木綿豆腐	0.9g					エリンギ	3.7g	3.4g	

※豆類・大豆製品：ゆでた状態等100g相当量
 ※野菜・芋類・きのこ類：生、皮付きの状態等100g相当

※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	

💡 食事のとり方のコツ

① サラダ等の「副菜」 ② 魚や肉等の「主菜」 ③ お米やパン等の「主食」



※順番に食べると血糖値の上昇を抑えられます。
 ※重要なのはゆっくり良く噛んで食べること、たんぱく源(主菜)をプラスすることで、ゆっくりした消化吸収につながります。
 ※副菜・主菜を食べた後、5～10分してから主食(お米やパン等)を食べましょう。

※野菜・きのこ類：低糖質で食物繊維が豊富。但し、芋類・根菜類は糖質が高めです。生の状態よりも加熱や乾物を選択すると食物繊維量が増えます。

※豆 類：低糖質で食物繊維が豊富。豆腐や豆乳は食物繊維が少なめ。

※主 食：白米ばかりではなく、玄米や麺類も摂取するよう心がけましょう。

※次回は「自分に足りないものをみつけよう」を紹介予定です。