

※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動かせる食事

※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
R5.3.13 発行No.18 に掲載

⑦ 足りない物

自分に足りない
食品をみつけよう

今月紹介！

⑧ 栄養状態

栄養状態をチェックしよう

※体重・口腔ケア 等

自分に足りない食品を見つけよう



※「魚は好きだから毎日食べるけど、お肉は嫌いだから食べない」等、
自然と嫌いな食品は食べなくなっていないですか？

※『年をとったら粗食でいい』は大間違い。体の機能を維持する為には多様な食品から
栄養素を補うことが重要です。いろいろ食べて健康に！

覚えよう！
毎日食べたい
10食品群

- ・毎日積極的に食べて欲しい「10食品群」をご紹介します。**毎日7種類以上を目標**に食べるようにチャレンジしてください。
- ・食品群の量は少しでも入っていればOKです。



「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったものです



※1種類でも多くの食品を摂る為の工夫！

- ☑ **さかなが足りない！**
魚が苦手なら、骨もなく食べやすいツナ缶や鮭フレークも活用しましょう
- ☑ **あぶらが足りない！**
炒め物に少量の油を使ったり、サラダにドレッシングをかけましょう
- ☑ **肉が足りない！**
きんぴらや野菜炒め、野菜の煮物などに肉類を追加してみましょう
- ☑ **牛乳・乳製品が足りない！**
牛乳だけでなく、チーズなどの乳製品もOKですが、塩分が含まれるので食べ過ぎには注意
- ☑ **やさいが足りない！**
トマトやほうれん草など色の濃い緑黄色野菜を積極的に食べましょう。生野菜が苦手な方は温野菜サラダでも可
- ☑ **海藻が足りない！**
みそ汁に乾燥のカットわかめを入れたり、ご飯と一緒に海苔を食べたりしましょう
- ☑ **いも類が足りない！**
おやつ代わりにふかし芋、また汁物の具材に
- ☑ **卵が足りない！**
うどんやみそ汁などの汁物に入れたり、手間なく摂れます炒り卵にしてご飯に乗せたり、ゆで卵にしてサラダに加えてもOK
- ☑ **大豆製品が足りない！**
納豆や豆腐、油揚げは含まれますが、味噌やしょう油は含みません
- ☑ **くだものが足りない！**
糖分も多く含まれているので肥満の原因にもなる為、摂り過ぎには注意が必要ですが、りんごやみかん、苺など毎日少量でも食べましょう

※次回は「栄養状態をチェックしよう」を紹介予定です。