

**※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.19 に掲載**

### ⑦ 足りない物

自分に足りない食品をみつけよう

**R5.4.13 発行No.20 に掲載**

買い物について・食卓をととのえる

**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

フレイルを予防して元気に長生きする為には、「10の食品群」をまんべんなく摂ることが大切です。



「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

- ・「10食品群」は**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。

### いろいろ食べるためのお買い物テクニック！

※食事は毎回作るのが理想ですが、お弁当やお惣菜、レトルト食品・冷凍食品・缶詰などもうまく利用して食卓をととのえる工夫をしましょう。

※その日に食べる時は割引きになったお弁当やお惣菜類を購入するのも時間的にも経済的にも便利です。すぐに食べない場合は劣化が比較的緩やかなレトルト食品・缶詰等を選んで常備しておくなど目的に応じて買い物を工夫しましょう。

### 食卓をととのえよう！

※お弁当やお惣菜を食べる場合、そのまま並べるのではなく盛り付けを工夫して見た目を美しく、また温めて温度や香りを感じるようにするなど、『五感を活かした食卓』を心がけましょう。並べた時に何か足りないなと感じたら、サラダやお味噌汁を作ったり、すぐに食べられる冷凍食品や缶詰などの追加もお勧めです。



いいにおい！

きれい！

おいしそう！

温かい！



※次回は「栄養状態をチェックしよう」を紹介予定です。