



しっかり食べて

★そもそもフレイルって？★

病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。
フレイルに早めに気づいて適切な対策をとれば、元の状態に戻ることもできます。

こんな傾向は フレイルかも しれません

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をしても面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた



★65歳からは、やせた人の方が要注意！★

◆BMI が 20未満の方は、低栄養のリスクあり◆

【※BMI の計算方法 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉などを作るたんぱく質が不足した状態のことです。

低栄養状態が続くと筋力が減少し、介護が必要な状態におちいりやすくなります。バランスの良い食事を心がける、家族や友人と会食する機会を増やすなど、食生活を見直しましょう。

ポイント

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなります。高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

フレイル予防！



★低栄養を防ぐためのポイントは？★

※持病のある人は医師に相談しましょう。

1. 1日10品目からまんべんなくとる

できるだけ多様な食材をバランスよく食べましょう。主食・主菜・副菜の食事が理想！

- | | | | |
|---------------------------------|--|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 卵 | | <input type="checkbox"/> 海藻 | |
| <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜 | | <input type="checkbox"/> いも | |
| <input type="checkbox"/> 果物 | | <input type="checkbox"/> 油脂 | |
| <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 | | <input type="checkbox"/> 大豆や大豆製品 | |
| <input type="checkbox"/> 肉類 | | <input type="checkbox"/> 魚介類 | |

2. たんぱく質をしっかりとる

肉や魚、卵や大豆製品など様々な食品からたんぱく質をとりましょう。肉や魚などに偏らないことがポイント。カルシウム不足にも気をつけて。

3. 栄養をしっかりとする食べ方を

食欲がない時は、おかずだけでも食べましょう。1日3食が基本。一度にたくさん食べられないときは、間食で補いましょう。

4. 水分を十分にとる

食事の時に水分をとるようにしましょう。朝起きたとき、入浴の前後、寝る前などにも水分をとる習慣を持ちましょう。

5. 食欲を増やすための工夫を

運動や趣味、社会参加など、活動的に行動しましょう。食べることを楽しむ工夫も大切です。

★たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう★

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。

やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養・身体活動・社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。



参考資料：HP 厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」