



フレイル



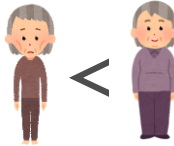
フレイルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | フレイル予防には**栄養も重要!**

粗食や欠食が原因で、身体の中の栄養素が不足してしまうことを「低栄養」と言います。今月は、フレイルを進行させてしまう原因の一つ「低栄養」について掲載します。

高齢期の理想体型は

やせより**ちょいポッチャリ**

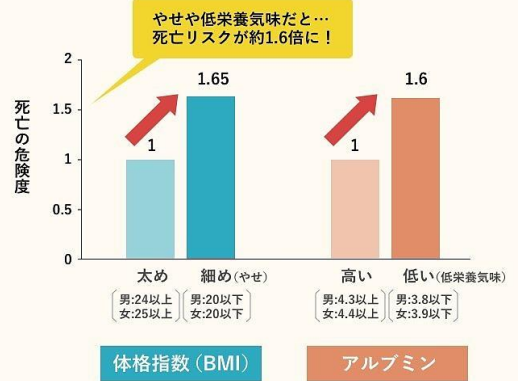


高齢期に活動的な生活を送るには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日とること（**多様な食事**）、加齢による食事量低下等で不足がちな**エネルギー**や**たんぱく質**を意識してとることが大切です。

このような食習慣が低栄養を防ぎ、BMI※や血清アルブミン値を上げることに繋がります。右の図の結果では、「やせ」より「**ちょいポッチャリ**」体型の方が死亡リスクが低いことを示しています。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

低栄養と死亡リスクとの関連



※もともとの健康状態や、その他の検査の異常の有無の影響を除いて比較
出典) Shinkai et al. The Gerontologist 48(special issue II),125, 2008;新開省二,日本医事新報,4615,71-77,2012

たんぱく質不足から 筋肉や筋量が低下する

※ 腎臓病などの診断を受けている方は、医師などに要相談

たんぱく質は、筋肉や内臓、免疫細胞や免疫抗体の材料となる栄養素です。たんぱく質をとらずに運動するだけでは、逆に筋肉が減ってしまいます。

1日に摂取するたんぱく質量：体重(kg)×<1.0~1.2>(g)
例：体重60kgの人=60~72gのたんぱく質が目安

● 食品例（赤字がたんぱく質量）以下の食品の合計で**60g**

- ご飯軽く3杯/日 (約7g)
- 魚100g (約17g)
- 豚の生姜焼き80g (約12g)
- 筑前煮の鶏ささみ20g (約5g)
- 納豆50g (約7g)
- 卵50g (約6g)
- 牛乳100ml (約3g)
- ヨーグルト100g (約3g)

※ 日本食品標準成分表2023年版(八訂)より算定

栄養の日

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

たのしく食べる、カラダよろこぶ

栄養の日は、栄養に関する知識を深め、自身の食生活について考えてもらうことを目的に、日本栄養士会によって制定されました。

日付の由来は「栄8」+「養4」の語呂合わせからきています♪

日本栄養士会では、8月1日~7日を栄養週間としています。今年のテーマは「**口と栄養の美しい関係**」です。食べ物を口からとる大切さを知り、栄養改善を行うきっかけとなることを目指し、様々なイベントが開催されますのでご注目ください♪

多様な食事のキーワード

「さあにぎやか（に）いただく」



1日7品を目標にしてみましょう！
1週間チェックし「何を食べている・何を食べていない」がわかります。

1日の中で 1個でも 食べたなら ○を	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	○の 合計
	さかな 	あぶら 	にく 	ぎゅうにゅう 	やさい 	かいそう 	いも 	たまご 	だいたい 	くだもの 	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

※「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、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

たんぱく質豊富！ 簡単レシピの紹介



さばの味噌ポトフ

材料	量（2人分）
さばみそ煮缶	1缶
コンソメ顆粒	小さじ1/2
水	400ml（カップ2）
キャベツ	80g（大1枚）
にんじん	40g（4cm）
しいたけ	20g（大1枚）
細ねぎ	10g（1本）
すりごま	小さじ2

作り方

- ① キャベツはひと口大に切る。にんじんは斜め薄切り、しいたけは軸を取り薄切りにする。ねぎは長さ2cmの斜め薄切りにする。
- ② 鍋にコンソメ顆粒と分量の水を入れ火にかけて、ねぎ以外の野菜を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、さば缶とすりごま、ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。

完成♪



エネルギー	たんぱく質
219kcal	12.9g
脂質	食塩相当量
12.3g	1.4g

さば缶は、たんぱく質が豊富なだけでなく、骨ごと食べられ、カルシウムも取れます♪
保存期間も長く、備蓄食品としてもオススメです。

作成

公益社団法人 三重県栄養士会
みえ認定栄養ケア・ステーション北勢
管理栄養士



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp