

今から始めるフレイル予防～食事編～

●「フレイル」とは

フレイルは、加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。何も対策をしないと介護が必要となる可能性が高い状態ですが、予防や改善ができる段階でもあります。そのため、早いうちに気づき、適切な取組を行うことが大切です。



●自分の状態をチェックしてみましょう。

もしかしてフレイルかも？

- 6ヶ月間で、意図せず体重が2kg以上減った。
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
(握力：男性28kg、女性18kgより低い)
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。
(歩いて、1秒間に1m進めない速さ)
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準 (改定 J-CHS 基準) 一部改変

1つでもあてはまる人はフレイル予防を意識しましょう！
3つ以上あてはまる人は、すでにフレイル状態です！

●低栄養に要注意

低栄養とは、体に必要な栄養素が不足し、やせた状態のことを言います。特にたんぱく質が不足すると、フレイルや要介護になりやすいと言われています。パンフレット4ページ目のBMI計算式で、自分の状態を確認してみましょう。

● フレイル予防のポイント



食 事

バランスのとれた食事を3食欠かさず、よく噛んで食べましょう。
おいしい食事はお口の健康から。歯みがきや、入れ歯・舌のケアを忘れずに！

適度な運動

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。
ウォーキングやストレッチなど、日常生活で続けられるものを取り入れましょう。



社会参加

趣味、ボランティア活動、友人とのおしゃべり、仕事など、
外と関わる機会を持ちましょう。(感染症予防もしっかりと)



● 食べてフレイル予防

※持病がある方はかかりつけ医に相談してください。

① 主食・主菜・副菜を組み合わせず食べてみましょう。

<p>果物[1日1回とりましょう]</p> <p>副 菜</p> <p>主に体の調子をととのえる。 野菜・きのこ・海藻などのおかず</p>	<p>牛乳・乳製品 [1日1回とりましょう]</p> <p>主 菜</p> <p>主に体をつくるものになる。 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のおかず</p>
<p>主 食</p> <p>主にエネルギーのもとになる。 ごはん、パン、めんなど</p>	<p>副菜(汁物)</p> <p>主に体の調子をととのえる。 野菜・きのこ・海藻などが多い汁物</p>

バランスよく
食べよう!

毎月19日は食育の日

ふくしま“食の基本”推進事業 ランチョンマット

食事を赤・黄・緑の4つの枠にあてはめて、足りないところのないように食べましょう。

主菜は、肉や魚、卵、大豆製品などのおかずで、たんぱく質がとれます。

汁物は具たくさんで、副菜として1日1回食べるのが福島県のポイント！

2 1日にこれだけは食べましょう

<p>炭水化物・油脂</p> <p>1食分は片手にのるくらい</p> <p>1食分は油脂・大さじ1</p>	<p>たんぱく質</p> <p>それぞれ片手にのるくらい</p>	<p>ビタミン・ミネラル</p> <p>生なら両手にのるくらい</p> <p>加熱して量が減るなら片手に1つ分のくらい</p> <p>片手にのるくらい</p>
--	---	--

3 できるだけ多くの種類の食品とたんぱく質を意識して食べましょう。

多くの食品とたんぱく質を組み合わせた食事例

料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰などを活用しましょう。

<p>朝食</p> <p>いつものメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> トースト 目玉焼き 野菜サラダ コーヒー <p>たんぱく質をプラスしたメニュー</p> <p>↓ +ハム、牛乳 ↓</p> <ul style="list-style-type: none"> トースト ハムエッグ 野菜サラダ コーヒー牛乳 	<p>昼食</p> <p>いつものメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> うどん 鶏つくね 酢の物 果物 <p>たんぱく質をプラスしたメニュー</p> <p>↓ +サバ缶 ↓</p> <ul style="list-style-type: none"> サバ缶うどん 鶏つくね 酢の物 果物 	<p>夕食</p> <p>いつものメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 焼き魚 おひたし みそ汁 <p>たんぱく質をプラスしたメニュー</p> <p>↓ +納豆、豚肉 ↓</p> <ul style="list-style-type: none"> 納豆ごはん 焼き魚 おひたし 豚汁 	<p>間食</p> <p>いつものメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ようかん <p>たんぱく質の多いものに替えたメニュー</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> プリン ヨーグルト
--	--	--	---

多くの食品を取り入れる目安となる12種類の食品

ご飯	肉	魚	卵	大豆	牛乳	海藻	いも	果物	油	野菜	おやつ

食事例ではいくつかの食品が含まれているでしょうか。○をつけてみましょう。

毎日なるべく12種類とることを心がけましょう。量が少なくても料理の中に入っていればOKです。食事例では海藻やいも以外が含まれていました。12種類すべてとるには、酢の物にわかめ、豚汁にいもを入れればいいですね。



※腎機能が低下し、たんぱく質制限が必要な方、糖尿病治療中の方は主治医の指示を仰いでください。

● お口のケアをしっかりと

いつまでも食事を楽しむため、多くの食品を食べるために、お口の清潔と、かむ力・飲み込む力を保ちましょう。

お口の清潔

- 1 毎食後や寝る前に歯をみがきましょう。
- 2 1日1回程度、舌のケアも忘れずに。
- 3 かかりつけ歯科医を持ちましょう。

かむ力・飲み込む力の維持、改善

- 1 かめない→やわらかいものばかり食べる→かむ力の低下の悪循環に要注意！
- 2 唇や舌を動かす体操を毎日行いましょう。

● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



①口を「あー」と大きく開く



②口を「いー」と大きく横に広げる



③口を「うー」と強く前に突き出す



④口を「べー」突き出し下に伸ばす

(公社) 日本歯科衛生士会「お家でできるお口の体操」一部改変

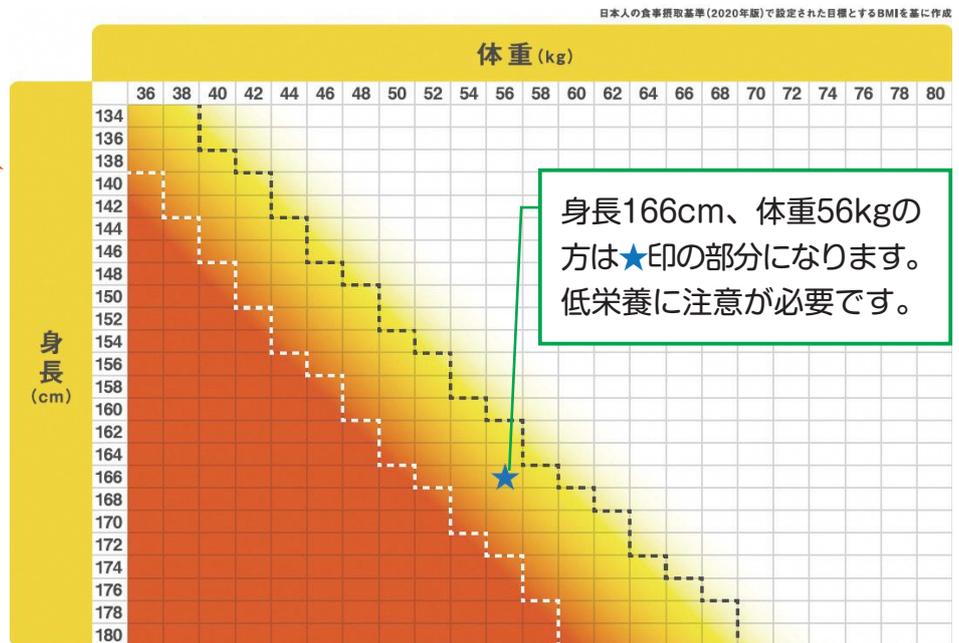
BMIを
チェック!



【BMI 計算方法】

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

身長と体重が交わる場所を確認してみましょう。
黄色・オレンジゾーンだった方は要注意!



65歳以上でBMIが21.5未満は低栄養(フレイルリスク高)の可能性があります。
なお、25以上は肥満に注意が必要です。

令和2年11月発行

福島県保健福祉部健康づくり推進課

電話 024-521-7165

参考資料：厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業「食べて元気にフレイル予防」
国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」
(公社) 日本歯科衛生士会作成「お家でできるお口の体操」