

フレイル予防！

体力維持のための食生活



「フレイル」ってなに？

加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。
フレイルを予防・改善するためには、**栄養・運動・社会参加**の3つを意識し、
日常生活を見直していくことが大切です。



「外出が減った」
「ふくらはぎが細くなってきた」などに
当てはまればフレイルに要注意！
メタボ予防からフレイル予防へ

高齢期は、メタボ予防から、フレイル予防に切り替える必要があります。
しっかり食べて、動いてフレイルを予防していきましょう。

自分のBMI(体格を評価する指標)を確認してみよう！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$
$$(\quad) = \text{体重} (\quad) \div \text{身長} (\quad) \div \text{身長} (\quad)$$

目標とするBMIの範囲(標準)は…

18~49歳	50~64歳	65歳以上
18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9

<BMIの見方>

- 目標とするBMIの範囲の**下限より数値が低い場合・・・痩せ**
- 目標とするBMIの範囲の**上限より高い場合・・・数値により肥満の度合いが変わります**



25.0~30.0 未満 肥満(1度)
30.0~35.0 未満 肥満(2度)
35.0~40.0 未満 肥満(3度)
40.0 以上 肥満(4度)

※肥満(BMI ≥ 25.0)は、
医学的に減量を要する状態とは限りません。
BMI ≥ 35.0が高度肥満と定義されます。
若い時の痩せは、将来、フレイルの発症
リスク上昇に繋がります。

体力維持のための食生活



◆ 基本の食事を整えよう！

1日3食、**主食**、**主菜**、**副菜**が揃った食事を心がけましょう。

- **主食**…ごはん、パン、めん類

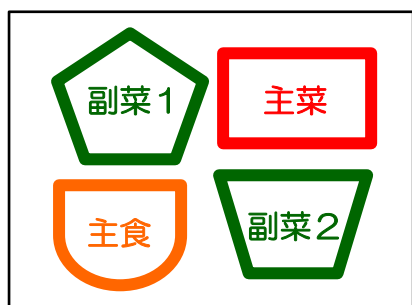
1食の目安量：ごはん茶碗1杯（約150g）、食パン6枚切り1枚、ロールパン2個

- **主菜**…肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず

1食の目安量：少なくとも卵1個分（60g）、肉や魚の場合は目玉焼きサイズを目安に

- **副菜**…野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず

1食の目安量：生野菜の場合両手1杯分、加熱調理した野菜の場合は片手1杯分



プラスして…



1日のどこかで牛乳・乳製品、果物を。

- **牛乳・乳製品**

1日の目安量：牛乳の場合コップ1杯（200ml）、
ヨーグルトの場合小さいサイズ（約75g）2個、6Pチーズ2個

- **果物**

1日の目安量：みかんサイズの場合2個、りんごサイズの場合1個まで

◆ 多様な食品を食べることも体力維持のコツ！

多様な食品を食べることで、体に必要な栄養をとることができます。

食品の多様性を保つ 簡単チェックシート を使って、

不足しがちな食品をチェックしてみましょう。



麻呂は冷蔵庫に貼って
チェックしてみるぞよ！

◆ 筋力アップのためにたんぱく質をしっかりと食べよう！

たんぱく質は、**主菜**（肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず）に多く含まれています。主菜を毎食欠かさず食べましょう。

Q 年齢を重ねても、たんぱく質の必要量は変わらない？

A 表のように 1 日に必要な**たんぱく質の推奨量は、年齢を重ねても大きく変わりません。**

たんぱく質の推奨量

年齢(男性)	たんぱく質の推奨量	推定エネルギー必要量(kcal)	年齢(女性)	たんぱく質の推奨量	推定エネルギー必要量(kcal)
18~29歳	65g	2,650	18~29歳	50g	2,000
50~64歳	65g	2,600	50~69歳	50g	1,950
65~74歳	60g	2,400	65~74歳	50g	1,850
75歳以上	60g	2,100	75歳以上	50g	1,650

そして、よく動く高齢者の場合は？ エネルギーも若い人以上に必要な場合も・・・

65~74歳	60g	2,750	65~74歳	50g	2,100
--------	-----	-------	--------	-----	-------

若いときは、勢いで肉を食べ過ぎ！高齢になると減らしすぎている場合も！

純たんぱく質60gの内、ご飯やパン、植物性の食品から半分程度をとることができます。残り30gは、豚肉にすると肩ロースで170g程度（1日分）。魚や卵などからもたんぱく質は取れるため、1日では卵1個（60g）、肉50g、魚60g程度で必要なたんぱく質量を満たすことができます。

プラス牛乳150mlくらいで十分と考えると、若者には少なすぎ、70代以上なら多いと感じる方もいるのでは？





こんな場合、どうすれば良いの？

● 料理が大変な場合



「手作りしなくてはいけない」ということはありません。市販のお弁当やお惣菜、缶詰、レトルト食品などでも組み合わせ方を意識することで必要な栄養をとることができます。**主食、主菜、副菜の組み合わせ**を意識して選ぶことが大切です。また配食サービス（宅配のお弁当）を活用することも一つの方法です。

● 痩せてきてしまった場合

① 食事量を見直してみる

「高齢だから」という理由で食事量を減らしていませんか？1日3食、主食、主菜、副菜を揃えて食べるということが大切です。主食、主菜、副菜それぞれの1食の目安量を意識し、自分の食事量を見直してみましょう。

② まずは「おかず」から食べてみる



たんぱく質が多く含まれる**主菜**（肉、魚、卵、大豆・大豆製品が中心のおかず）やビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれる**副菜**（野菜、いも、きのこ、海藻が中心のおかず）から優先して食べるようにしましょう。

③ 間食を上手に利用する



間食は、不足分の栄養を補うチャンスです。間食を上手に利用して栄養をとみましょう。

間食の例) おにぎりや卵入りのロールパン、ヨーグルトやチーズの乳製品 など

◆ 体を支える骨も守ろう！とりたい栄養素

フレイル予防のためには、筋肉だけでなく、骨を強くすることも大切です。骨を強く保つための食品も積極的に食事に取り入れましょう！

骨をつくる栄養素

役割	栄養素	主な食品
骨の材料になる	カルシウム	牛乳・乳製品、大豆製品、小魚や骨ごと食べられる魚、緑黄色野菜（特に青菜）、海藻、切り干し大根など
カルシウムの吸収を助ける	ビタミンD	魚介類、きくらげ、干しいたけ
骨の形成を促す	ビタミンK	納豆、青菜など
	マグネシウム	大豆製品、ごま、ナッツ類、海藻、魚介類など



体力維持のために運動もしっかりと **+** 社会参加

フレイル予防のためには、食事だけでなく、運動も大切です。例えば、骨を強くするためにカルシウムの多い食品を食べたとしても、骨に負荷をかけなければ、骨は強くなりません。

運動習慣のない方は、1日10分のウォーキングからでもOK！**毎日しっかり食べて動く！**ということを意識しましょう！

フレイル予防のためには、**社会参加**も忘れずに！

社会参加の例)

- 買い物や美容院、通院などで外出をする（運動にもなるためおすすめ！）
- 集まりに参加する コロナの世の中なので…なかなか親戚や友人に会うことが難しい場合は、電話などで近況をお話することもおすすめです！

*市のHPでは、自宅でできる筋力トレーニング動画を紹介しています。

<https://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/kenko/1038229.html>

