

フレイル予防の食生活について

～低栄養を防ごう！～

中年期にメタボ対策をしてきた人の中には、高齢になっても肉や卵、脂っこいものを避けた方がよいと考えている人も多いようです。しかし、65歳を過ぎたら、メタボ対策から低栄養対策へと徐々に切り替えていきましょう！



●低栄養はフレイルを引き起こす危険な兆候です

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いと言われています。低栄養はフレイルの大きな要因の一つです。いつまでも自立した健康的な生活を送るために、日頃の食生活を見直すことが大切です。



●BMIを知り、自分の体重の変化をチェックしましょう

BMIとは、身長と体重の関係から算出される、人の体格指数です。体重を測る習慣をつけ、低栄養予防のために、目標とするBMIを目指しましょう。

『BMIの求め方』

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

年齢	低栄養の心配あり	目標とする範囲	肥満
50～64歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
65～74歳	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上
75歳以上	21.4以下	21.5～24.9	25.0以上

※医師の指示がある場合は、それに従って体重管理をしてください。

すこやかな毎日を送るために、食生活に取り入れてみましょう

※持病がある方は、主治医に相談してください。

●高齢期の食事で大切なのは、「たんぱく質」と「エネルギー」です

低栄養状態に陥る最大の原因は、「たんぱく質」とエネルギーとなる「炭水化物」の不足です。これらが不足すると、体重や筋肉量が減少するため、次の食品を毎食食べましょう。

【たんぱく質を多く含む食品】

例肉・魚・卵・大豆製品 など



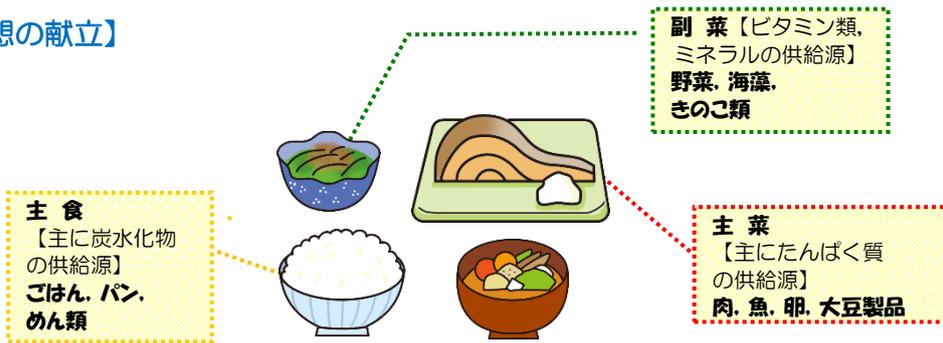
【炭水化物を多く含む食品】

例ごはん・パン・めん類 など



●単品ではなく、主食・主菜・副菜をそろえましょう

【理想の献立】



●一日3食、バランスよく食べましょう

食事の量や回数が少なくなると、必要な栄養がとれなくなります。
一日3食きちんと食べましょう。



●油脂類や乳製品もとりましょう

エネルギーやたんぱく質源になります。例バター、牛乳、ヨーグルト など



●一度に量をとれないときは、間食などで補いましょう

間食にも、たんぱく質やエネルギーを補うことができるものを取り入れましょう。
例チーズ、ヨーグルト、ふかしたいも、プリン など



●調理法や調味料を変えて、飽きない工夫をしましょう

同じものばかりだと、食欲がわかなくなってしまいます。味付けを変えるなどしてみましょう。

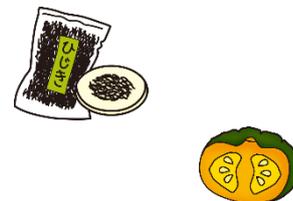
●食事はよく噛んで食べましょう

しっかり噛むことで脳への刺激になったり、食べ物が小さくなり、消化吸収を助けます。

便利なものを活用しましょう

毎日の食事作りが大変だと感じたり、食材や料理を余らせてしまうことはありませんか。便利なものを活用し、食事の支度の手間を減らすのもよいでしょう。

- ① 乾物や缶詰、冷凍野菜などを利用する
- ② 市販の総菜を上手に組み合わせて利用する
- ③ レトルト食品等に野菜を加えるなど、上手に利用する
- ④ 常備菜を作り置きしておく
- ⑤ 宅配弁当や買い物代行、スーパーなどの宅配サービスを活用する



フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。できることから始めてみましょう。