

第4回

フレイル予防のための食事 ～元気に年を重ねるために～

新しい一年が始まりました。近年、加齢とともに心身の活力が少しずつ低下する「フレイル」や、口の機能が衰える「オーラルフレイル」が注目されています。どちらも早期に気づき「食べる力」を保つことが、元気に暮らし続けるための第一歩となります。今回はフレイル予防のための食事の考え方や簡単な料理を紹介していきます。新しい一年を健やかに過ごすためのヒントとして、ぜひお役立てください。

フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が低下し、要介護状態に移行しやすくなる「虚弱」の状態を指します。健康と要介護の中間に位置し、早めに気づいて対策をとることで改善が可能です。

【フレイルセルフチェック】 あなたは大丈夫ですか？

■ 体重が減った 年間4.5kg減 (または5%以上減)	■ 疲労感がある 以前より 疲れやすくなった	■ 歩くのが遅くなった 歩行速度が 1.0m/秒未満	■ 握力が弱くなった 男性：26kg、 女性：16kg未満	■ 身体活動量が減った 外出や運動をしなくなった
---	---	---	--	--

1～2項目当てはまる人 → プレフレイル状態かも

3項目以上当てはまる人 → フレイルの恐れあり

フレイルを予防するために食べたいもの

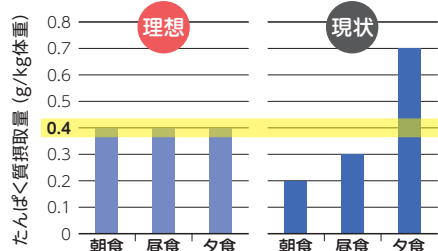
年齢とともに生活習慣病予防からフレイル予防の考え方に“ギアチェンジ”が必要です。

① たんぱく質をしっかり

筋肉や免疫を支える栄養素なので、しっかり摂ることが重要です。

さらに、朝・昼・夕と1日3食平均的に摂ることが効率良く筋肉を合成するためには大切です。

3食の食事に含まれるたんぱく質量と筋肉の合成



	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目 標	生活習慣病の予防		フレイルの予防
栄 養	取りすぎに注意/野菜は十分に	不足に注意/肉・魚・卵は十分に	
体 力	エネルギーを消費(有酸素運動)	筋力や足腰をしっかり維持(筋トレ)	
社会参加	セカンドライフの準備	積極的に社会参加	
口 腔	歯周病の予防	嚙む力・飲み込む力の維持	

【簡単手軽にたんぱく質をちょい足しする方法】

食事場面	ちょい足し例	栄養ポイント
朝 食	● 納豆ごはんに温泉卵 ● ヨーグルトにきな粉	良質なたんぱく質＋鉄分＋カルシウム
昼 食	● サラダにツナ缶や蒸し豆をトッピング ● 外食のラーメンに煮卵を追加	手軽にたんぱく質＋食物繊維
夕 食	● 味噌汁の具に豆腐、油揚げ、蒲鉾等 ● 煮物に鯖缶やちくわを加える	筋肉維持に必要なたんぱく質を補給
間 食	● 食後の1杯はカフェラテやソイラテに	小腹満たしながらカルシウム・ビタミンも摂取

② 多様な食品群を偏りなく

10食品群を意識すると栄養のバランスがとりやすくなります。食品群の頭文字をつなげて、合言葉は『**さあ、にぎやかにいただく**』

各食品群とその役割は

- さ** 魚介類：たんぱく質、DHA・EPA
- あ** 油脂：エネルギー、脂溶性ビタミン
- に** 肉類：たんぱく質、筋肉・血液の材料
- ぎ** 牛乳・乳製品：カルシウム補給
- や** 野菜(緑黄色やさい)：ビタミン・食物繊維
- か** 海藻：ミネラル・食物繊維
- い** (にっこり笑顔で)
- た** 芋 類：エネルギー源
- だ** 卵 類：良質なたんぱく質
- く** 大豆製品：植物性たんぱく質
- 果** 物：ビタミンC

合言葉は

**さあ
にぎやかに
いただく**

10食品群チェックシート

毎日の食事をチェックしましょう。

さ かな	あ ぶら	に く	ぎ ゆうにゅう	や さい	か いそう	い も	た まご	だ いず	く だもの
魚介類	油脂類	肉類	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻類	いも類	卵 卵製品	大豆 大豆製品	果物
									
食 品 の 例									
練り製品等 魚・貝類・イカ エビ・干物・缶詰	油・バター マヨネーズ等	鶏肉・ウインナー等 の加工品等	牛肉・豚肉 ヨーグルト等	牛乳・チーズ ヨーグルト等	トマト・ほうれん草 にんじん ブロッコリー等	わかめ・のり ひじき等	じゃがいも さつまいも 里芋等	鶏卵・うずら卵 卵どうふ等	豆腐・納豆 枝豆・きな粉 豆乳等
									りんご・みかん バナナ・ぶどう等

【出典】以下のサイトを参考にしています → <https://healthy-aging.tokyo/zenkokuban/>

③ エネルギー不足を防ぐ

エネルギー不足は体重減少や疲労感を引き起こします。主食(ご飯・パン・麺)をしっかり摂ることが、低体重を防いで免疫力をアップすることにつながります。サラサラ系の油も積極的に摂ると脂溶性ビタミンの吸収もよくなり、一石二鳥です。

むせる、
噛みにくい
は
オーラルフレイル
の兆しです



Recipe



カオマンガイ

主食とたんぱく質料理を
炊飯器で一緒に調理!!

材料 3人分

米	2合
鶏モモ肉	1枚
葱の青い部分	適量
★ナンプラー	大さじ1
★ごま油	大さじ1
★おろし生姜	小さじ1/2
★鶏ガラ顆粒	小さじ1
たれ	
みじん葱	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
おろし生姜	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩、こしょう	少々

作り方

- 米はといで★の調味料を加え、2合の目盛まで水を入れる
- 鶏肉は両面にフォークで穴をあけ、分量外の酒と塩・胡椒をもみこみ、10分置く
- 米の上に鶏肉と葱の青い部分をのせて、炊く
- たれの材料を混ぜておく
- 炊きあがったら、鶏肉を取り出して、食べやすい大きさに切り、ご飯と盛り付ける
- たれをかけて出来上がり

栄養価

1人分 (たれ全量を含む)

エネルギー	583kcal
たんぱく質	20g
脂 質	19g
炭水化物	80g
塩分相当量	2.4g

