

早めに取り組む これからの元気づくり

STOP!  
フレイル

# 食から始める フレイル予防 の本



監修：桜美林大学 老年学総合研究所 所長 鈴木 隆雄

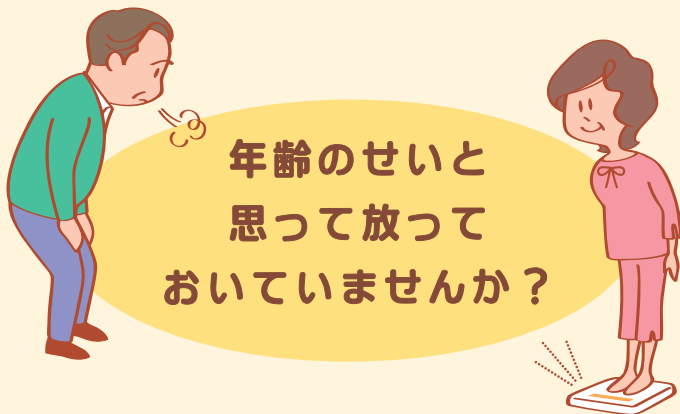
フレイルとは、加齢に伴って、体力(筋力)や  
精神力など心身の活力が低下することです。



# 最近注目の「フレイル」。あなたは大丈夫？

## ✓ CHECK!

- 握力が弱くなった
- 活動量が減った
- 歩く速度が遅くなった  
(横断歩道を渡りきれないなど)
- 疲れやすい
- 体重が減った



## < 心身の弱まり「フレイル」かもしれません >

### フレイル（虚弱）とは

加齢に伴って、体力（筋力）や精神力など心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくことです。早めの対策で元に戻る可能性があります。

上記のチェックに

3つ以上該当

要注意!「フレイル」の可能性がります。

1~2つ該当

「フレイル予備群」です。早速対策を!

もしフレイルとなっても、**3つの柱**に取り組むことで、**改善**できることがわかっています。



### しっかり食べる! 栄養

- ・多様な食品をまんべんなく食べる
- ・十分なたんぱく質・エネルギーをとる
- ・食べるために噛む力、飲み込む力を維持する

3つの柱は  
お互いに影響  
し合っています

## フレイル予防の 3つの柱

### しっかり動く! 運動

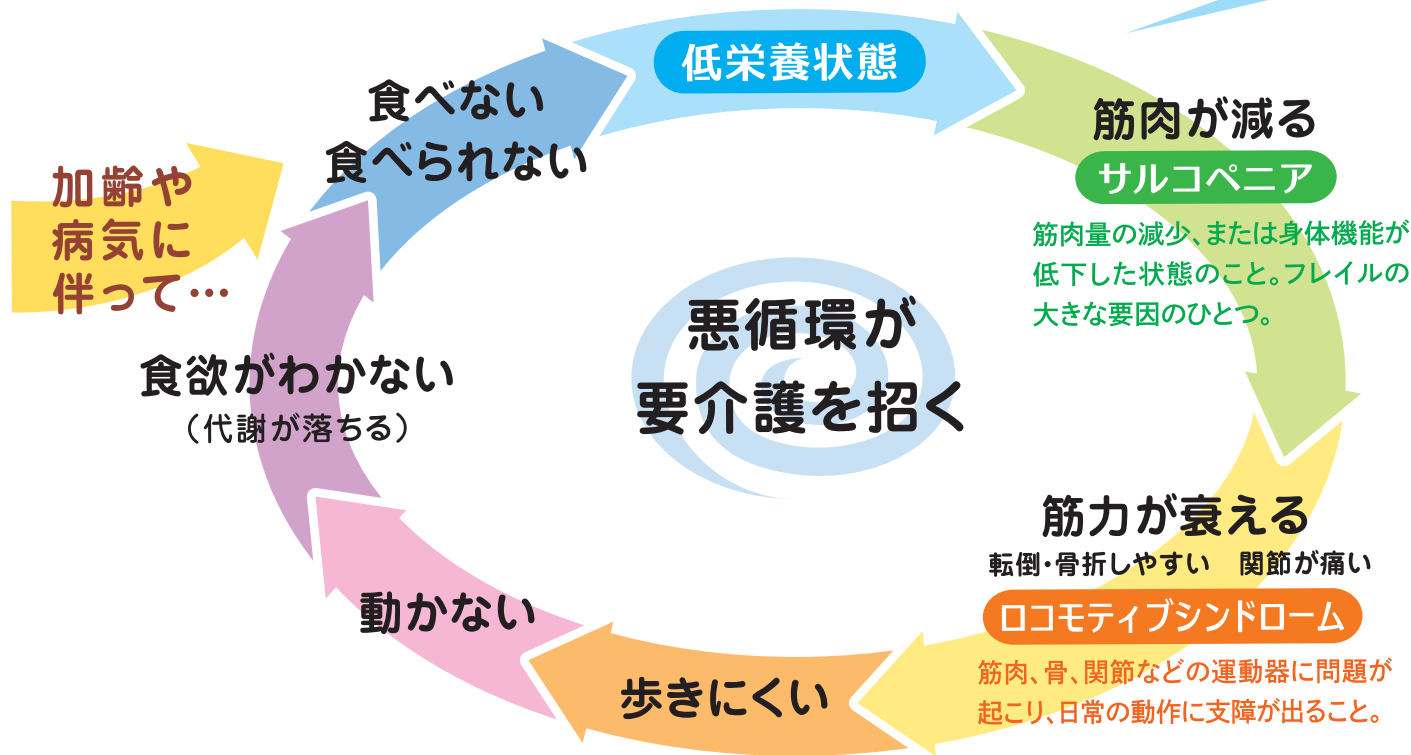
- ・適度に歩く
- ・ちょっと頑張って筋トレする

### 外出や交流を楽しむ! 社会参加

- ・趣味活動、ボランティア、町内会などに参加する

# 要介護を招く!? フレイルの悪循環

きっかけは「食欲がなくなる」など、ささいなことかもしれません。しかし、食事量が減ると筋力や体力が低下し、外出も減り、さらに食欲がわかず低栄養に…と悪循環に陥ってしまいます。



## 低栄養とは？

必要な栄養素がとれていない状態。特にたんぱく質とエネルギーが十分にとれていないこと。体重がどれくらいの割合で減少しているか、また血清アルブミン値※が一定以下になっているかなどで判断されます。

※血清アルブミン値：アルブミンは血液中の主要なたんぱく質で、体の栄養状態を示す大事な指標の1つです。

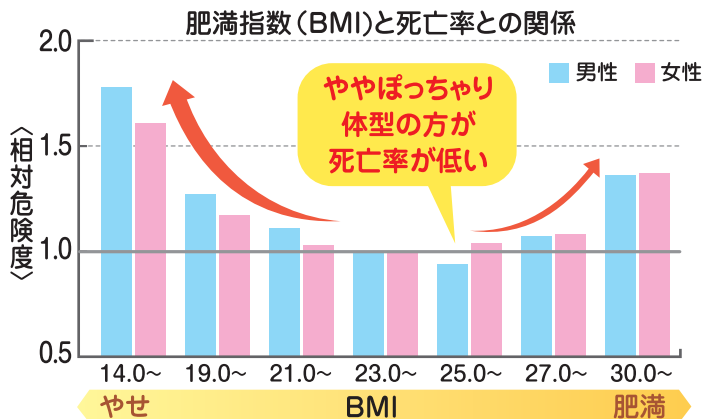


低栄養になると  
様々なリスクが！

- ・病にかかりやすい
- ・骨が弱くなる
- ・脱水
- ・免疫力や体力の低下
- ・認知機能の低下
- ・筋肉量や筋力の低下

など

## 肥満より、やせの方が死亡のリスクが高いという結果も。



※BMI23-25の死亡率を1とした場合の比較

飽食の時代に栄養失調なんて…と思っていませんか？  
食べ過ぎばかりが目立っていますが、実は低栄養も大きな問題なんですよ。



出典:「肥満指数 (BMI) と死亡リスク」(国立がん研究センターによる「科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」より[http://epi.ncc.go.jp/can\\_prev/](http://epi.ncc.go.jp/can_prev/))

# 「食」から始めるフレイル予防

不足しがちな栄養をしっかりと、「低栄養対策」することは、フレイル予防にも重要です。

## しっかり食べる

- 必要なエネルギー・たんぱく質などの栄養素が十分に摂取できる
- 筋肉や内臓をつくっているたんぱく質を維持することができる

## 丈夫な体になる

- 転倒、骨折しにくい体になる
- 筋肉や皮膚が強くなる
- 風邪などの感染症にかかりにくくなる
- 病気や怪我からの回復が早くなる

元気で意欲的に  
毎日を過ごす  
ことができる!

栄養

運動

社会  
参加

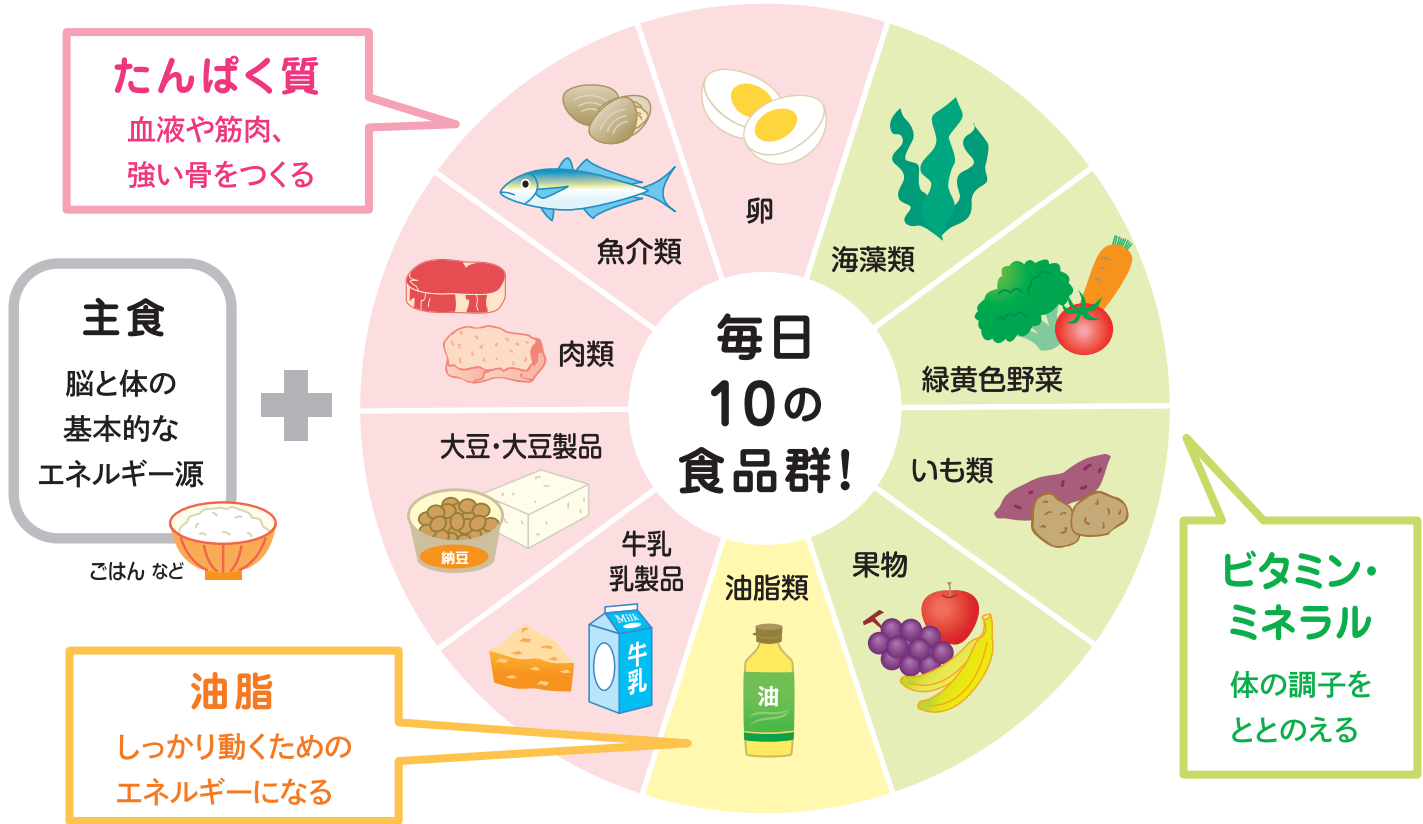
食べることは、毎日の元気の源ですね。  
この冊子では、「**栄養**」の観点でフレイル予防  
について考えてみましょう。



栄養 ①

# 栄養の基本は、いろいろな食品を食べること

毎日いろいろな食品をまんべんなく食べることで、フレイルの予防につなげることができます。



# フレイル・サルコペニア予防のために たんぱく質をしっかりと!

体重1kg当たり  
1日1g以上が  
望ましいとされています

体重53kgの人の場合

$$53 \times 1.0\text{g} = 1\text{日}53\text{g}$$

必要!



出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)策定検討会報告書」

たんぱく質は、血液や筋肉、骨など、体の材料となる大切な栄養素です。しかし、加齢によって、食事の量が減るとともに、筋肉をつくる力(筋たんぱくの合成力)が低下します。近年、加齢に伴うたんぱく質摂取の必要性が重要視されています。

若いときよりも  
たくさんのたんぱく質を  
とる必要があります。





# 1日に必要なたんぱく質量の目安

それぞれ片手に  
のるくらいを  
毎日食べましょう。



肉

例) 鶏もも肉  
85g

たんぱく質量 14.1g



魚

サケ  
1切れ:80g

17.8g



卵

生卵  
1個:50g

6.1g



大豆製品

納豆  
1パック:50g

8.3g



牛乳

牛乳  
1杯:200ml

6.8g

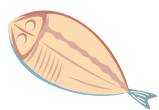
全部食べれば  
1日53.1g!

## ● 食材に含まれるたんぱく質量 様々な食材を組み合わせとりましょう!



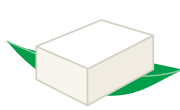
豚ロース肉  
80g

たんぱく質量 15.4g



あじの干物(焼)  
1枚:90g

22.1g



絹ごし豆腐  
100g

5.3g



しらす  
大さじ2:12g

2.9g



プロセスチーズ  
1個:18g

4.1g



ツナ  
大さじ1:15g

2.8g

# エネルギーも不足しないように

若い頃の健康づくりは、メタボ対策が中心で、エネルギーのとり過ぎに気をつけていましたが、65歳頃からは反対に、エネルギー不足に注意が必要になってきます。

## 体重の減少をチェック!

体重の減少は、低栄養を発見するための大事な指標です。やせてきていないか、定期的に体重を測るようにしましょう。



65歳頃からは、  
メタボ対策から  
**低栄養対策へ**  
**ギアチェンジを!**

知ってる?

## 筋肉づくりには、エネルギー摂取も大切です

筋肉づくりには、たんぱく質をとることが大事です。しかし、エネルギーが不足していると、とったたんぱく質は筋肉づくりではなく、エネルギーとして使われてしまいます。たんぱく質とエネルギーの両方を十分にとりましょう。



# 体づくりのために 他にも大事な栄養素

体の維持やエネルギー代謝を高めるために、積極的にとりましょう。

## カルシウム

### 働き

- ・丈夫な骨の材料になる
- ・筋肉や神経の働きをサポートする など

### カルシウムを多く含む食材

- ・牛乳
- ・チーズ
- ・干しエビ
- ・水菜
- ・生揚げ など



## 鉄

### 働き

- ・赤血球のヘモグロビンの材料になり、全身に酸素を供給する など

### 鉄を多く含む食材

- ・レバー
- ・あさり
- ・煮干し
- ・ひじき
- ・ほうれん草 など



## ビタミンB群

### 働き

- ・代謝を助けてエネルギーをつくり出す など

### ビタミンB群を多く含む食材

- ・レバー
- ・うなぎ
- ・納豆
- ・卵
- ・ナッツ類 など



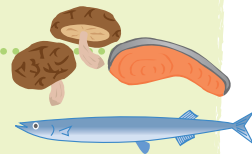
## ビタミンD

### 働き

- ・カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする
- ・筋肉の合成を促す など

### ビタミンDを多く含む食材

- ・サケ
- ・サンマ
- ・干しいたけ
- ・卵黄 など



※ビタミンDは、適度に外に出て、体の一部が日光にあたることでつくられます。

# たんぱく質・エネルギーアップの方法

身近な食材を活用して、手軽に実践できるものをご紹介します。

## 具材をトッピング



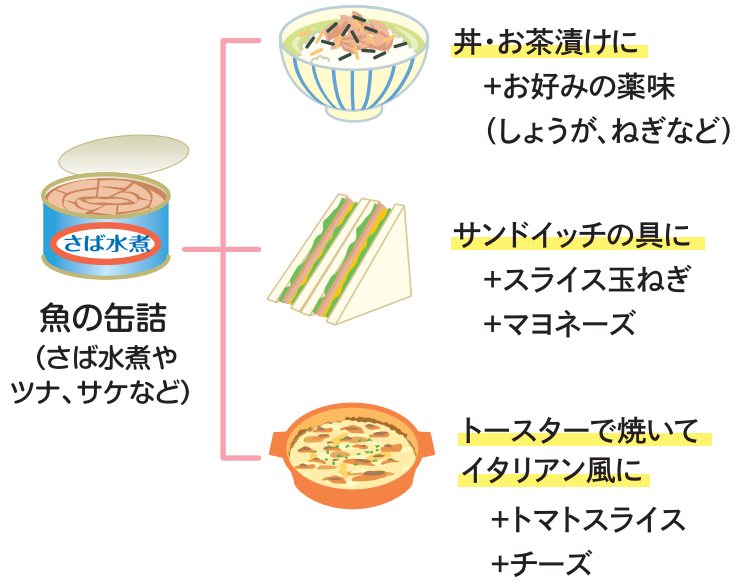
**トッピングで**  
 エネルギー たんぱく質  
 81.0kcal 8.4g  
**UP!**

## 主食にも副菜にもトッピング♪



## 市販品・缶詰で簡単調理

市販品をちょっとアレンジすれば、メニューのバリエーションも豊富に



※塩分のとり過ぎには留意しましょう。

# 食が細ってきたら、こんなことを心掛けよう

食が進まない…、一度にたくさん食べられない…、そんなときは食事のとり方を工夫しましょう。

## ① まずは「おかず」から食べる

肉や魚、卵、大豆製品など、たんぱく質がとれる主菜を優先して食べましょう。

## ③ 食事自体を楽しんで食欲アップ

家族や友人と一緒に食事を楽しむと箸が進むことも。また、旬の食材や、盛り付け方、器などで日々の食事に変化をつけるのもよいでしょう。



## ② 数回に分けて食べる

食欲がないときは少しずつ、数回に分けて食べるとよいでしょう。

## ④ 間食を上手に利用する

間食は食事では不足しがちな栄養を補給できるよい機会。たんぱく質がとれるものがおすすです。

- 乳製品  
(ヨーグルト・チーズなど)
- 大豆製品(豆乳類)
- 卵を使ったもの
- たんぱく質がとれる  
栄養補助食品

など

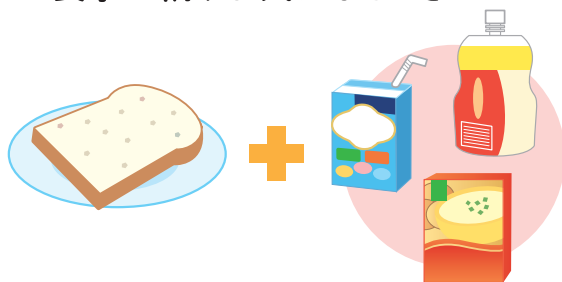


# 栄養補助食品の活用もひとつの方法

しっかり食事をするのが理想ですが、難しいときも…。そんなときは、たんぱく質、エネルギーがバランスよく豊富に配合された栄養補助食品を、上手にとり入れるのも方法です。

## こんなときに とり入れてみましょう

- 食欲や体力が落ちてきたと感じるとき
- 食事が十分にとれないとき
- たんぱく質が不足しているとき
- 食事の偏りが気になるとき



**食事の栄養バランスアップ!**

## 必須アミノ酸をバランスよく含む 栄養補助食品も

たんぱく質はアミノ酸が集まってできています。体内で合成することができないものもあり(必須アミノ酸)、それらは食事から摂取する必要があります。

### 注目の 「ロイシン」

必須アミノ酸の中でも「ロイシン」は筋たんぱく合成を促す司令塔として注目されています。



# まずは気軽なウォーキングから!

元気な体づくりのためには、運動も大事。

だれでも取り組めるウォーキングを活用した実践方法「コグニウォーキング」をお教えます。

## 基本の正しいフォーム



10分から始め、20分、30分と徐々に時間を増やしていくとよいでしょう。

## コグニサイズ

頭を使いながらウォーキングすれば認知機能の維持・向上にも効果的!

### 引き算しながら

100から3ずつ引きながら歩きます。慣れてきたら、引く数を変えて難しくしてみましょう。



### しりとりしながら

2人以上で歩くなら、しりとりなどもおすすめ。食べ物、植物などテーマを決めて行うのもよいでしょう。

### コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターで開発された認知症予防のための運動方法です。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知機能の維持・向上をはかることを目的としています。cognition(認知)とexercise(運動)を組み合わせてcognicise(コグニサイズ)と言います。

# しっかり食べ チェック 10

Ver.1

- ・1日三食、毎日できるだけ偏りなく食べましょう。
- ・主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、下の表の食品も取るよう心がけましょう。
- ・1日のうち「1回でも食べた食品」に○をつけてみましょう。少量でもかまいません。
- ・10日間記入できたら、タテ欄の○の合計を見てみましょう。
- ・**自分の食べ方のくせをみつけ、バランスを意識して食べるよう心掛けましょう。**



栄養ケア食品  
サイト

月/日	「しっかり食べ」5食品					「いろいろ食べ」5食品					○合計
	1 肉	2 魚	3 卵	4 牛乳 乳製品	5 油脂類	6 大豆 大豆製品	7 緑黄色野菜	8 海藻類	9 いも類	10 果物	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
8日目											
9日目											
10日目											
○の合計	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個

タテ○合計  
評価目安



**10食品全てで○8個以上**  
大変バランスよく食べられています。



**6食品以上で○8個以上**  
おおむねバランスよく食べられています  
が、○が少なかった食品も  
意識して食べましょう。



**○8個以上は5食品以下**  
「しっかり食べ」の5食品からはじめ、  
少しずつでもいろいろな食品を  
食べるようにしましょう。

【注意】・アレルギー、食事制限等について配慮が必要な方は、必ずかかりつけ医に事前にご相談ください。  
・「しっかり食べチェックシート 10」は、栄養に関する一般的なアドバイスをする手段の一つであり、  
身体の健康状態を把握したり、診断したりするものではありません。

本シートは ILSI の TAKE 10!® 食生活チェックシートを参考に作成しました。

Eat Well. Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO

2021年2月発行