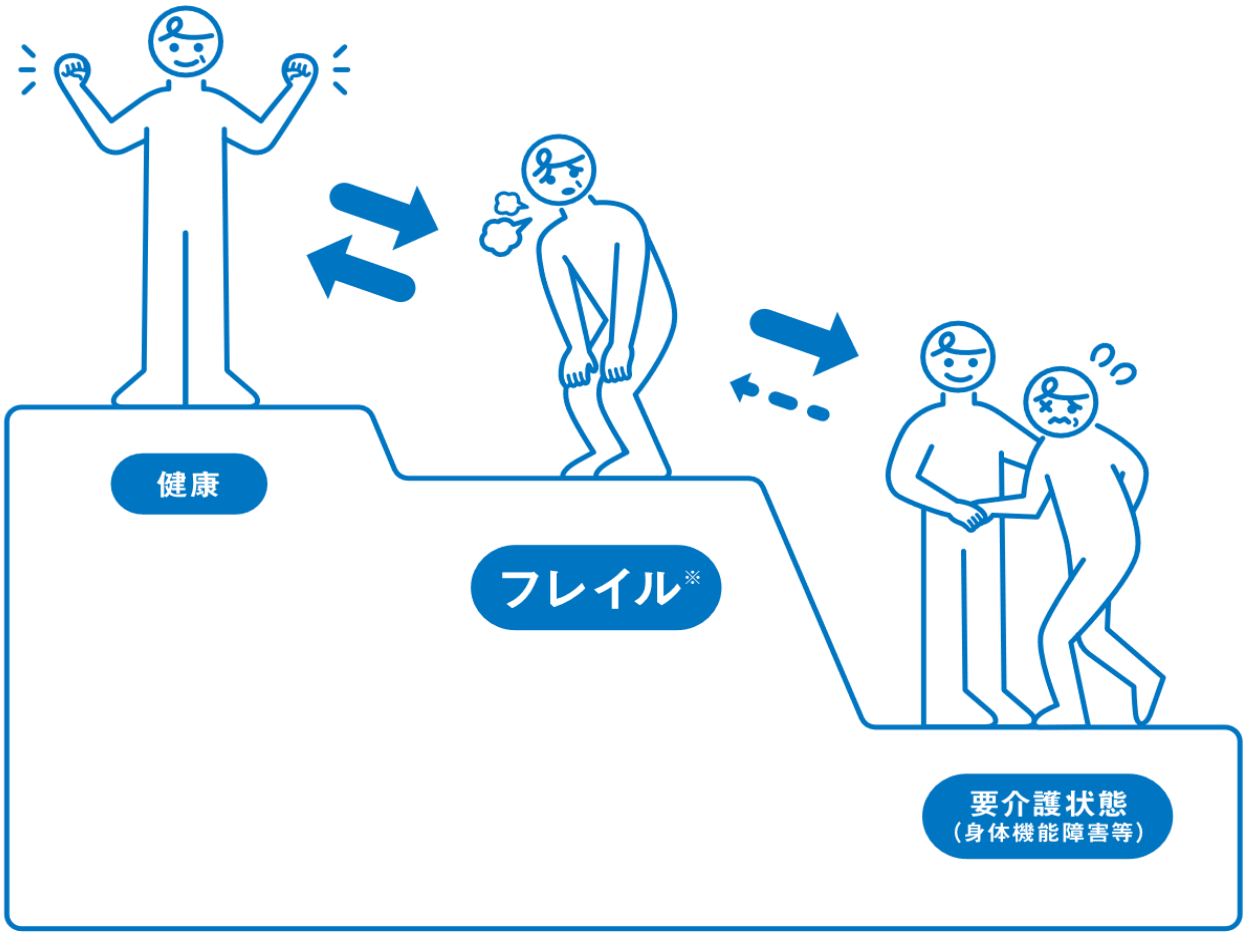
食べて元気に
フレイル予防

フレイルをご存じですか？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をさします。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。**そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

あなたは今、どの階段に立っていますか？



出典：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」日本語版

あなたの最近の生活をふり返ってみましょう

フレイル予防の３つのポイント

栄養、運動、社会参加は
どれも密接に関わっています。
あなたの生活スタイルは
いかがでしょうか。

フレイルを自分でチェックしてみましょう

当てはまるものに☑を入れてください

☐ ペットボトルの蓋を開けられない
☐ 昨年より家にいることが増えた
☐ 歩く速さが遅くなった
☐ わけもなく疲れていることが多い
☐ ここ半年で体重が2～3kg減った

（Friedらのフレイル評価基準を改変）

☑の数で判定します。
0個の人は健康、
1個以上の人は
フレイルの可能性が
あります。

高齢者は、ややぽっちゃり体型がちょうど良い

65歳を過ぎたら積極的に栄養を摂ります。筋肉づくりには、

たんぱく質を摂ることが大事ですが、エネルギー不足では筋肉は増やせません。痩せてきた方は要注意！

※食事療法が必要な方は医師の指示に従ってください。

あなたの食事を見直してみましょう

3食しっかり食べている

筋肉づくりには、食べて動くこと。

人とつながるにも、動ける体が必要です。

3食とも主食、主菜、副菜がそろっている

いろいろな食品を選ぶと栄養が豊富にそろいます。

主食

ごはん、パン、麺類

＋

主菜

肉、魚、卵、大豆料理

＋

副菜

野菜、芋、きのこ、海藻料理

たんぱく質を含む食品を偏りなく摂るよう意識している

イラストの食品は60ｇ相当

青文字はたんぱく質量です

（単位はグラム※）

12

肉薄切り３枚

12

魚小1切

6

卵1個

4

豆腐1/4丁弱

卵や豆腐のたんぱく質量は肉や魚に比べて半分ほどしかありません。**食事でたんぱく質不足を防ぐコツは、卵や大豆料理が主なおかずの時には、主菜の食材を使った料理をもう一品加えること。**

たんぱく質は主食や牛乳・乳製品にも含まれますが、こちらは食べ過ぎに気をつけます。

※たんぱく質はおおまかな量です。

買っておくと便利な食品を紹介します

たんぱく質が多い食品を買い置きすると便利です

例）魚缶詰、蒸し大豆、高野豆腐、
納豆、冷凍枝豆、ハム、チーズ、
ヨーグルト、レトルトハンバーグなど

金沢栄養ケアセンター
フレイル予防レシピ動画
をYoutubeにて公開中！
詳しくはこちらを検索

Youtube　金沢健康福祉財団　検索

主菜が卵や大豆料理の時は、もう一品プラス！

金沢栄養ケアセンター
フレイル予防レシピ
『焼き鳥缶の卵とじ』

ごはん
目玉焼き
サラダ

缶詰をプラス →

ごはん
焼き鳥缶詰
卵
サラダ

エネルギー　470kcal
たんぱく質　23ｇ

栄養成分表示から、たんぱく質の量が分かります

栄養成分表示（1缶60gあたり）

エネルギー	○○	kcal
たんぱく質	○○	g
・・・	・・・	
・・・	・・・	
食塩相当量	○○	g

商品の包装に、たんぱく質の量が記載されています。ヨーグルトやレトルト惣菜同士などを見比べてみてください。たんぱく質を効率よく摂ることができます。

おわりに

フレイルのチェックをしてみて、いかがでしたか。

フレイルの心配がある方は、お近くの地域包括ケアセンターまたはかかりつけ医にご相談ください。

管理栄養士がサポート致します。

また、もっと詳しくフレイルについて知りたい方は、管理栄養士が公民館や高齢者施設などで出前講座を行うこともできますので、お気軽にお尋ねください。

フレイルの大事なことは、早めに気づいて適切な手入れをすれば、健康に戻れるということ。３か月に１回ほど、ご自分で行うフレイルのチェックをおすすめします。

出前講座

訪問栄養指導

2020年10月

金沢栄養ケアセンター

管理栄養士一同

金沢栄養ケアセンター

〒920-0912　金沢市大手町3番23号

（金沢健康プラザ大手町　西館1階）

TEL：076-222-7630　　FAX：076-259-5062

E-mail：kanazawacare@ishikawa-eiyoushi.com