

7 フレイル予防の手引き

高齢者のロコモ・フレイル予防は、鹿児島県保健行政の大きなテーマです。鹿児島県栄養士会は県の支援を受けて日頃の食生活を見直し、介護状態に陥らないための助け本として「食によるフレイル予防の手引き」を作りました。すでに県内各地で食生活改善推進員の皆さんの教本として活躍していると思います。高齢になると食べることのモチベーションは下がりがちになります。これからのヒントに役立ててください。

◎食によるフレイル予防の手引き



◎手引きは鹿児島県HPからご覧いただけます



食事を楽しんでフレイル予防！ 主食・主菜・副菜で栄養バランスを整える。

「食」は、こころとからだの原点です。おいしく食べる・楽しく食べることは、これからの人生を豊かに過ごすための秘訣！年齢を重ねることで、食事が疎かになっていませんか？ちょっとした工夫で上手に栄養補給、誰でもできる・そんなヒントを、「食によるフレイル予防の手引き」から、その一部をご紹介します！

昼食



- 1 卵うどん
- 2 ミニおにぎり
- 3 茹で野菜の三色胡麻だれかけ
- 4 即席漬
- 5 フルーツ

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
590kcal	22.2g	2.7g

ポイント

・和食は、目に見えない調味料を多く使うため、どうしても食塩の過剰摂取になりがちです。ゆっくり良く噛んで食べることで、食材そのもののおいしさを楽しんでください。いつも使うテーブル醤油を酢醤油やだし醤油に変える事も減塩の便利な方法です。

夕食



- 1 ご飯
- 2 豆腐とわかめのすまし汁
- 3 豚肉の生姜焼き
- 4 トマトサラダ
- 5 フルーツ

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
668kcal	24.4g	1.6g

ポイント

・高齢になると肉類は敬遠しがちですが、筋肉を作るアミノ酸（たんぱく質）やエネルギーを使うときに必要なビタミンB群の豊富な優れた食材です。火を通してから味付けすることが減塩にも繋がります。

朝食



- 1 ご飯
- 2 南瓜と青菜の味噌汁
- 3 鮭の塩焼き
- 4 茹で野菜のお浸し
- 5 フルーツ
- 6 牛乳

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
632kcal	30.5g	2.3g

ポイント

・毎日の朝食は、あまり手がからず食べやすいものが一番です。
・ワンパターンでも、上の写真のように汁2〜3菜を上手に組み合わせた食事の形を考えてみましょう。

冷製にがうりスープ



材料(1人分)	
にがうり	40g
玉ねぎ	30g

バター	1g
調整豆乳	40cc
水	75cc
コンソメ	1g
塩	0.1g
こしょう	0.1g

ポイント

・にがうりは夏のビタミンC豊富な食材、毎日の食事に上手に使いましょ。豆乳を加えると、独特の苦味も和らぎ、子どもにもよるこばれま。弱火で仕上げるのがポイント。

ポイント

・缶詰は保存期間も長く、安価でとても貴重する食材です。鯖は青物の魚の代表で、質の良い脂肪のほかに骨ごと食べられることも、高齢者向けの食材と言えます。
・濃い目の味付きの場合が多いので、たっぷりの野菜を添えていただきます。
・缶詰は非常食としても利用できます。

鯖味噌ハンバーグ



材料(1人分)		
鯖味噌(缶)	80g	植物油
玉ねぎ	30g	大根
生姜	3g	青しそ
パン粉	10g	
卵	10g	

◎フレイルとは



フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。フレイルというと、すぐ要介護へ近づくと考えがちですが、フレイルに陥らないよう自分自身で取り組むことが大切です。

8 予防の力「食」

一方、特定健診・特定保健指導が導入され生活習慣病をメタボ（肥満）から判定されるようになりました。予防のための施策ですが、コロナもまた肥満・生活習慣病とくに糖尿病の罹患者が重症化し易いという報告がえられています。高齢者の低栄養・フレイル予防と並べて考えると相反する事象のように思われます

が、基本は「自分に必要な食事の量と質をいろいろな食品を混ぜて上手にとる」という健康食の継続ということです。

9 お勧めしたい栄養指標

① **体重の増減がない。**
体重の増減は適量の評価です。もちろん間食も含みます。目標体重を意識して毎日チェックしましょう。

② **たんぱく質は十分に。**

食事摂取基準2020年版では、高齢者のたんぱく質量は59（卵1個・豆腐4分の1丁）程度の増量が望ましいです。

③ 食選力を学ぶ。

食品には含まれる栄養素の量・質・新鮮さなどいろいろな点からグループ分けすることができま。そのグループの中から上手に選択し組み合わせていくことです。

④ 油の質に注意

油の質が生活習慣病に大きく影響することがわかってきました。調理用油は必ず植物油を使いましょう。

⑤ 腸内環境を整える。

免疫細胞の6〜7割は腸管に集中しています。腸内環境を整えるために食物繊維を十分にとり乳酸菌などの腸内細菌を整えることが大切です。

10 コロナを乗り切る

新型コロナウイルスはこれ

からも、私たちの健康に大きな影響を与えそうです。生活パターンの変更も余儀なくされそうです。これを取り切るには、生活習慣を一人一人が見直して見る必要があります。「食」からのポイントは、日頃から健康な食事スタイルを継続し体力を蓄えておくことです。日本人の食事バランスガイドでは、食事の基本は、

- **主食・主菜・副菜を揃える**
- **野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚など、多様な食品を組み合わせる。**
- **家庭での調理・外食・加工食品・調理済食品などを上手に組み合わせる**

と示しています。

体重をはじめとした健康チェックを欠かさずに、時々余裕をもって自分を守るため、あなたの周りの大切な人を守るため、一緒に実践していきましょう。