



食べて 動いて 楽しんで

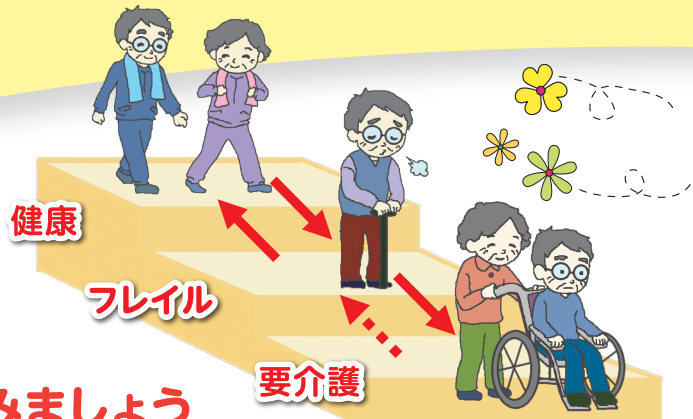


# 元気にフレイル予防

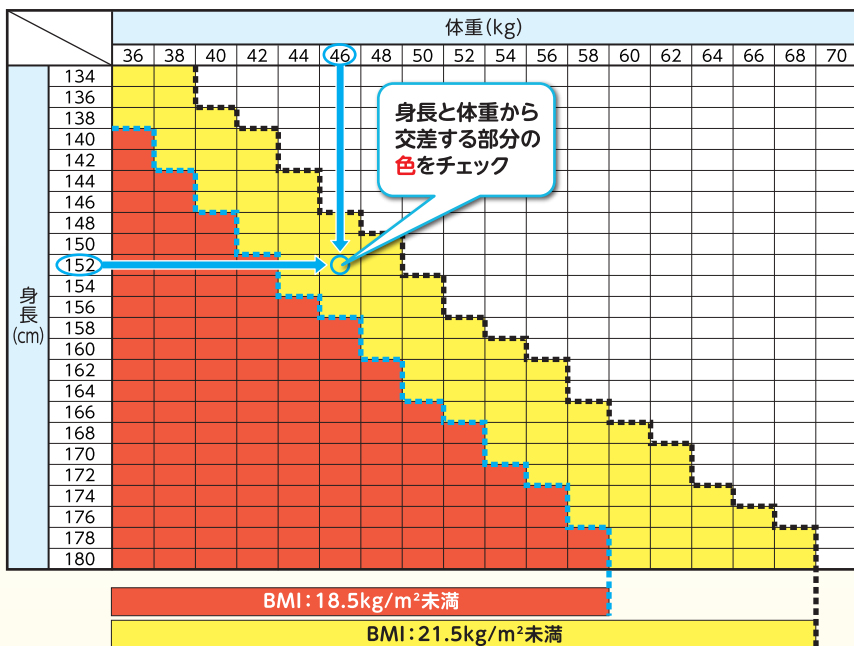
心身の活力（筋力や認知機能など）の低下や、社会とのつながりが弱くなった状態を「**フレイル**」といいます。要介護状態となるリスクが高いため、早めに気付いて予防することが大切です。予防することでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

当てはまる方はフレイルかもしれません

- ✓ 6カ月間で2～3kg以上体重が減った
- ✓ おいしく食べられなくなった
- ✓ 疲れやすく何をするのも面倒になった



身長と体重から自分の体格を確認してみましょう



体重の減少は、フレイルを早期に発見できる重要な指標です。

**赤色**と**黄色**に当てはまる方は、注意が必要です。1カ月に1回を目安にチェックしましょう。

65歳を過ぎてやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替え時期かもしれません。

※BMIは体重kg÷身長m÷身長mから算出する体格指数です。

※65歳以上のBMIの目標範囲は、21.5～24.9kg/m<sup>2</sup>とされています。

## フレイル予防の三本柱

### 栄養

食事は活力の源です。筋肉量が減少する高齢期こそ、バランスのとれた食事をしっかりととりましょう。



裏面で詳しく説明します



### 身体活動

ウォーキング・筋トレ・ストレッチ、掃除や買い物など、今よりも少しでも多く体を動かしましょう。



### 社会参加

就労、趣味やボランティア活動、地域の集まり、散歩など生きがいや楽しみをもって外に出かけましょう。



# フレイル予防の食事のポイント



## 1 1日3食きちんと食べる

生活リズムを整えて、朝食・昼食・夕食の3食を食べることで一日に必要な栄養がとれます。

### ? 食欲がないときは?

おかずだけでも食べましょう。間食で栄養を補うこともおすすめです。ヨーグルトなどの乳製品や豆乳などたんぱく質の多いものを選びましょう。



### ? 料理をするのが面倒で…

市販の惣菜や弁当、配食サービスなども上手に利用しましょう。弁当は主食、主菜、副菜のそろったものを選びましょう。



## 2 バランスよく食べる

主食、主菜、副菜を組み合わせると、バランスのよい食事になります。

**副菜**

(野菜・きのこ・芋・海藻料理など)  
ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

**主食**

(ごはん・パン・めん類など)  
炭水化物を多く含みます。

### 品数が多いと理想的♪



主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、主食や汁物に具をたくさん入れるなどの工夫でバランスが良くなります。

**主菜**

(肉・魚・卵・大豆料理など)  
たんぱく質や脂質を多く含みます。

**+**

**果物**

ビタミン、食物繊維を多く含みます。

**乳製品**

カルシウム、たんぱく質を多く含みます。

## 3 たんぱく質を毎食とり入れる

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。高齢の方は食事内容が単調になったり、食事量が少なくなること、たんぱく質が不足しやすくなります。

### ? たんぱく質を多く含む食品は?

肉・魚・卵・大豆製品(豆腐・納豆・煮豆・豆乳など)・乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルトなど)です。毎食どれか1品はとるようにしましょう。



### ? どうしたら今より多くたんぱく質がとれる?

- トースト+ハム・チーズ
  - ごはん+納豆・卵・しらす干し・かつお節
  - うどん+卵・肉・油揚げ・かまぼこ
- のような「プラスのせ」がおすすめです。



## 4 誰かと一緒に楽しく食べる(共食)

楽しい食事は食欲を増進させます。家族や友達、地域の方と会話をしながら食べましょう。



### ? 1人暮らしの場合は?

趣味のグループやボランティアなどの仲間と一緒に食事をする機会を作ったり、地域のボランティアに話し相手を依頼したりするなど、他の人と交流する機会を作りましょう。