



新型コロナウイルス感染拡大による、緊急事態宣言のもと、ご不安を抱えながらお過ごしの方も多いと思います。患者さん、ご家族、地域のお住いの方などために何かお手伝いができることはないかと考え、ご自宅でもできる健康維持・増進のご提案をさせて頂くこととなりました。皆様にご利用いただけましたら幸いです。

フレイルをご存知でしょうか？フレイルとは、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いいます。緊急事態宣言が行われ、外出する機会が減ると、このフレイルが心配になってきますね。そこで今回は、フレイル予防として低栄養とならないための身体管理のポイントをお伝えします。

フレイル予防のための食事



①BMIをチェック！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

高齢になると病気、薬の副作用、味覚の低下、食欲不振、偏食、嚥下や咀嚼機能の低下、食事を準備する意欲の低下といった理由から低栄養に陥る場合があります。

低栄養は血清アルブミン値や体重減少率などで判断されますが、6か月間で

2-3kg以上の体重減少がある場合、BMI18.5未満の場合は低栄養のリスクが高くなるため注意が必要です。月に1回は体重を測定しチェックしましょう。

②フレイル予防のために必要な栄養素と役割 (多く含まれる食品)

炭水化物	蛋白質	カルシウム	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンC
体を動かす エネルギーになる	筋肉、血を作る	骨や歯を作る	骨や筋肉を強くする	抗酸化作用	抗酸化作用
ごはん、パン、麺など	肉、魚、卵、 大豆製品など	牛乳、乳製品、 小魚、大豆製品など	鮭、サンマ、鯖、 干しいたけなど	種実類、油脂類など	野菜、果物など

③食事はフレイル予防の第一歩です！！

十分な量の食事を摂らなくなると、筋肉量の減少や筋力の低下をきたして活動量が減ってしまいます。その結果、食欲がわかずにさらに食べる量が減って、低栄養状態が持続します。

必要なエネルギーや蛋白質が十分に摂取できないと筋肉などに蓄えられた蛋白質がエネルギーとして使われ、筋肉を維持できなくなります。

そのため、十分なエネルギーとバランスのとれた食事を摂る必要があります。

④献立作りのポイント

副菜
毎食
野菜やきのこなど



主菜
毎食
肉、魚、卵、豆腐、
大豆、大豆製品など

主食
毎食
ご飯、パン、麺など



毎日1回
牛乳またはヨーグルトなどの
乳製品、果物

⑤こんな食事になっていませんか？

ご飯+味噌汁+漬物



パン+牛乳



かけそば

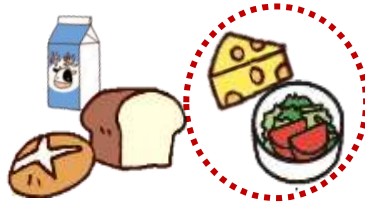


エネルギーやたんぱく質が不足です
そこで、ひと工夫!!

ご飯 (納豆または魚の缶詰)
味噌汁 (具たくさんにする)



パン (ゆで卵やツナ缶、
チーズをプラス)
サラダ、牛乳



かけそば
(温泉卵+きのこや
わかめをプラス)



ひと工夫で、
フレイルに負けない
からだを作りましょう

※持病があり通院されている方、食事療法を行っている方は主治医の指示に従ってください。

