

健康管理で大切なことは食事と運動です。フレイル予防でも同様です。

「たんぱく質、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンC、葉酸」これら5つの栄養素が不足するとフレイルの危険が高まることが報告されています。フレイル予防には前述した多くの栄養素の充足が必要となりますが、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけ、多様な食品を食べることが大切になります。

今回は**フレイルを予防する栄養**について考えていきましょう。



フレイルを加速させる「低栄養」

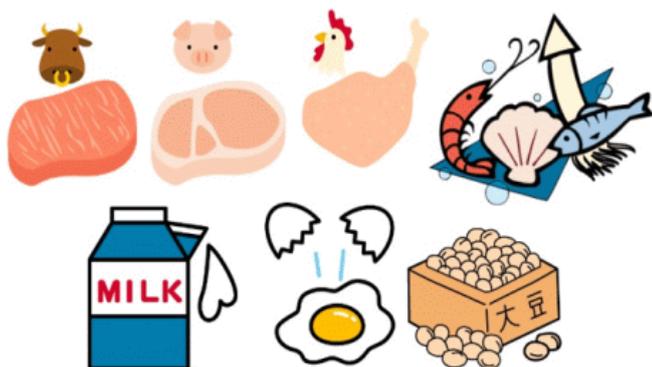
フレイルを進行させないためには、栄養状態に気をつけることが重要です。

これまでも何度となくお伝えしましたが、適切な食事や運動によって、フレイルを進行させないだけでなく、状態を改善し、健康な状態を取り戻すこともできます。

低栄養によって筋肉量が減少したり、筋力の低下する状態である「サルコペニア」になると、身体機能が低下し、活動量が落ちます。その結果、食欲が低下し、食事摂取量が減少、低栄養に陥り、フレイル状態が進むという悪循環が加速します。『食』の**充実**がフレイル予防の基本です。

高齢者が特にとるべき重要な栄養素は**たんぱく質**です。たんぱく質は人間が活動するためのエネルギー源となっています。筋肉や内臓など身体のあらゆる組織がたんぱく質でできています。筋肉は食事から摂った栄養素や運動の刺激などによって作られます。朝・昼・夕の3食で均等にたんぱく質を食べること、運動後1時間以内に食べることで筋肉が作られやすくなります♪

たんぱく質を多く含むもの



【フレイルを予防する食事のポイント】

たんぱく質をプラスワン！



結論！！ たんぱく質は、血液や筋肉、強い骨を作る大事な栄養素です♪

しっかり食べよう！

合言葉は「**さあ、にぎやかにいただく**」

① さ かな 

② あ ぶら 

③ に く 

④ ぎ ゆうにゆう 

⑤ や さい (緑黄色野菜) 

⑥ か いそう 

10食品群の中から
毎日、7種類以上とろう！

⑦ い も 

⑧ た まご 

⑨ だ いず 

⑩ く だもの 



若い頃に比べて食が進まない、一度にたくさん食べれなくなった・・・年齢を重ねると誰もが通る道です。食事の摂り方を工夫することが大切です。合言葉の食材を頭に浮かべて

1. まずは「おかず」から食べる → 肉や魚、大豆製品などを優先して食べましょう！
2. ご飯やおかずには具材をトッピングする → お浸しには経節やしらす、納豆をプラスする等
3. 食事自体を楽しんで食欲アップ → 旬の食材や盛り付け方、器などで変化をつける等
4. 市販品・缶詰などを使って簡単料理 → ちょっとしたアレンジでメニューのバリエーションが豊富になるだけでなく、栄養も豊富になります。
5. 間食を上手に利用する → 乳製品（ヨーグルト・チーズ等）、大豆製品、卵を使ったもの等たんぱく質が取れる栄養補助食品もたくさんあるので、効果的に使いましょう！

美味しいものを食べることで、幸せな気持ちになります。幸せを感じると同時に達成感が得られ、この先のやる気にもつながっていきます。幸せホルモン『ドーパミン』を放出して目指せ元気アップ!!

編集後記

今年も残り1ヶ月・・・。あっという間に2022年も終盤です。新型コロナウイルス感染の流行も早4年目となりますが、来年こそは収束（終息）して欲しいものです。コロナ禍で外出や外食する機会が減って活動的な生活に戻れない方も多いのではないのでしょうか。寒い冬に向け、栄養をしっかりと摂り、体力を万全にして自身の体調管理に努めていただきたいと思います。次回のテーマはフレイルを予防する運動についてです。



出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。お気軽にご相談ください!!



【発行】御所野地域包括支援センター けやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：838-6382 / 直通

FAX：826-0652

