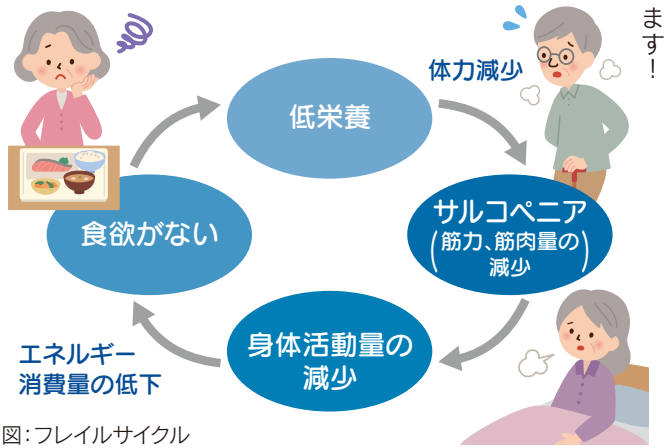
高齢者の食事ミニ講座⑩

フレイル予防のための食生活

フレイルとは、身体的にも精神的にも虚弱になり、人との交流も減っていく状態のことをいいます。フレイルを予防するために食生活を見直してみませんか。

高齢になると肉類や油脂類を控えがちになります。ともすると、エネルギーやたんぱく質不足に陥り、低栄養を引き起こす原因にもつながっていきます。また、筋力や免疫力の低下、貧血、脳疾患のリスクも高まります。

フレイルは運動習慣や口腔ケア、社会参加することに加え、しっかりと栄養を摂ることで予防、改善することができます！



図：フレイルサイクル

フレイル予防のためにあなたの食生活をチェック

〈食生活に対する意識チェック〉

- □食事の前に「お腹が空いた」と感じる
- □1日3回欠かさず食べている
- □毎食、主食、主菜、副菜を揃えることができる
- □1日に7食品以上食べている
- □毎日体重を量っている
- □週に1回以上、誰かと一緒に食事をしている
- □買物をする時には食品の表示（原材料や栄養成分）をチェックしている

左のさあ にぎやかに いただくを参考に！

チェックが

- 2つ以下…意識しましょう
- 3つ……継続しましょう
- 4つ以上…よく意識しています
- すべて……すばらしいです！

毎日食べよう10の食品群

さあ にぎやかに いただく（※）を合言葉にいろいろな食品を食べることを心がけましょう。

さ	魚
あ	油
に	肉
ぎ	牛乳・乳製品
や	野菜
か	海藻
い	芋
た	卵
だ	大豆
く	果物

1日に7食品以上をめざしましょう

（※）東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です

ごはんが美味しく食べられる生活習慣を心がけましょう

1. **早寝早起きが基本**
   朝起きて朝日を浴びましょう。
2. **食事時間を決める**
   3食決まった時間に食事をし、食事のサイクルを習慣化します。
3. **活動や運動量を増やす**
   外出するなど積極的に体を動かすと、食欲と眠気も出やすくなります。
4. **定期的に体重測定をする**
   定期的に体重を量って、体重の増減をチェックしましょう。

いつまでも元気に過ごすため、フレイル予防に取り組みましょう！

ふくい
レインボーファーム
川端 和代
（管理栄養士）

参考文献
ロコモパンフレット2020年度版
（ロコモ チャレンジ！推進協議会）

高齢者介護きらめき