

師走に入り、慌ただしい毎日が続いておりますが、体調はいかがですか。今月は「フレイル」予防の3つのポイントと予防のための食事についてお伝えします。

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。しかし、フレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。

 最近こんなことはありませんか？

- ☐ 6か月間で2～3kg以上の体重減少があった
- ☐ 食欲がわかず、食事量が減った
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 硬いものが食べにくくなった
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ☐ 気づくと、一日中誰とも話していない など

早く対処すれば
元に戻る可能性も！



チェックが多いほど「フレイル」のリスクが高まっている可能性があります。

フレイル予防の 3つのポイント

たくさん会話することは、口腔機能や認知機能の維持につながります



運動
(身体活動)



適度な運動の継続が大切です。
ゆっくりでもいいので、ややきついと
感じる程度まで行いましょう。

フレイル予防

社会参加

栄養
(食生活・口腔機能)

高齢期は「やせ」を防ぐことが重要です。
詳しくは裏面をご覧ください。



食生活でフレイル予防

加齢や疾患による筋力や筋肉量の減少をきっかけとして、活動が低下し、食欲が落ちて食事が減ったり、食事が偏ったりすると、体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足する「低栄養状態」となります。その状態が続くと、体重や筋肉が減少して「フレイル」になる可能性が高くなります。

今月号ではフレイルを予防するための食事のとり方と筋肉のもととなるたんぱく質を多くとれる簡単レシピをご紹介します。

①3食しっかり食べる。

食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーや栄養素が足りず、体重が減ってしまいます。

②1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。

効率よく体に必要な栄養をとるには、この3つの組み合わせで食べることがポイントです。

主食：ごはん、パン、麺類など。体を動かすエネルギーになる炭水化物の補給源。

主菜：肉、魚、卵、大豆製品を使った料理。筋肉、血液、骨などの体をつくるもとになるたんぱく質の補給源。

副菜：野菜、きのこ、海藻、いもなどを使った料理。体の機能を整えるビタミン・ミネラル、食物繊維の補給源。

その他：牛乳・乳製品、果物なども取り入れましょう。
(1日1回、牛乳コップ1杯、果物はみかん2個など)

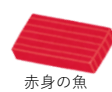


③たんぱく質をしっかりとる。

たんぱく質は筋肉のもととなる栄養素です。加齢とともに筋肉をつくる機能が低下するので、より意識してたんぱく質をとることが大切です。一日に必要なたんぱく質量の目安として、成人では男性65g(～64歳)60g(65歳以上)、女性50gが推奨量としてあげられています。(食事摂取基準2020)

たんぱく質は1食に多く偏って食べるより、**朝・昼・夕に均等に食べた方が筋肉が多く合成されます。**そのため**必要量を3食に均等に分けてとる**のがおすすめです。(1食あたり約20g)

食品に含まれているたんぱく質の目安量
(【】内に表示)

 木綿豆腐1/3丁 100g【約7g】	 絹ごし豆腐1/3丁 100g【約5g】	 納豆1パック 35g【約6g】	 厚揚げ1枚 240g【約18g】	 卵1個 可食部50g【約6g】
 白身魚・青背の魚 80g【約16g】	 赤身の魚 80g【約18g】	 牛・豚もも肉 80g【約17g】	 鶏もも肉 80g【約15g】	 鶏むね・ささみ肉 80g【約18g】

国立長寿医療研究センター「健康長寿教室テキスト第2番」より抜粋

減塩レシピ集！ No.65.油揚げのピザ風

《材料(4人分)》

油揚げ	大2枚
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
ウインナー	4本
ピザ用チーズ	100g
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2



1人分あたり：エネルギー347kcal、塩分1.5g
たんぱく質18.4g、約210円、
調理時間20分

たんぱく質がしっかりとれます。
間食やおつまみにもおすすめです。



ウインナーをベーコンやツナ
に変えても◎

《作り方》

- ①油揚げはキッチンペーパーではさんで押さえ、余分な油をとる。
- ②玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは半分に切り、細切りにする。ウインナーは斜め切りにする。
- ③油揚げをオーブントースターで1～2分焼く。
- ④③を一度取り出し、ケチャップを塗り広げ、②とピザ用チーズをのせて、お好みでこしょうをふる。
- ⑤オーブントースターで焼き、チーズが溶けて、油揚げの周囲に焼き色がついたら取り出し、食べやすい大きさに切る。

12月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会)JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター)