



# 健康大阪さやま21 × 食育 ひろば

令和8年7・8月号

今年も暑い夏が始まりました！しっかり食べ、運動することで暑さに負けない体を作りましょう。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「健康と要介護の中間に位置する状態」

フレイルは高齢者の課題だと捉えられがちですが、男女とも働く世代（主に40～50代）でのフレイル予備軍が増加しており、働く世代からの予防が必要とされています。フレイルリスクは本人や家族が少し気にかければ、日常生活の中で気づくことができます。働く世代の人も高齢の人も、フレイル予防のことを考えてみましょう。

## フレイル予防の 3つのポイント

**社会と接点を持ちましょう。**  
家族や仲間、地域の人と関わりを持ちましょう。



**運動**  
(身体活動)

フレイル予防

**社会参加**

**栄養**

(食生活・口腔機能)

**座りっぱなしを避けて、体を動かしましょう。**

- ①必要なものは手が届かないところに置く
- ②散歩や買い物など外出の機会を増やす

**たんぱく質をしっかりとりましょう。**

筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないように、良質なたんぱく質をとりましょう。  
(詳しくは裏面へ)

フレイルは早く対処すれば元に戻る可能性があります！  
どれか一つでも生活に取り入れることが、あなたのフレイル対策になります。興味のあるものから取り組んでいきましょう！

**例えば...**

**外出機会が増える**



**社会参加によって生じる好循環**

人と交流

体を動かす



低栄養状態の改善

食欲アップ

筋力アップ



# フレイル（虚弱）予防 ～食事のギアチェンジも大切～

フレイルの発生率は、低栄養（やせ）と高度肥満で高くなります。

体重の増減は、**摂取エネルギー（食べた量）**と**消費エネルギー（使った量）**によって決まり、**体格指数（BMI）**で評価します。BMIの目標値（特に下限値）は年齢ごとで異なります。高齢者では、フレイル（虚弱）の予防と生活習慣病の予防の両方を配慮し、**BMI21.5以上**を目標としています。

$$\text{体格指数 (BMI)} = [\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}] \div [\text{身長(m)}]$$

## 年齢ごとの目標とするBMIの範囲

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

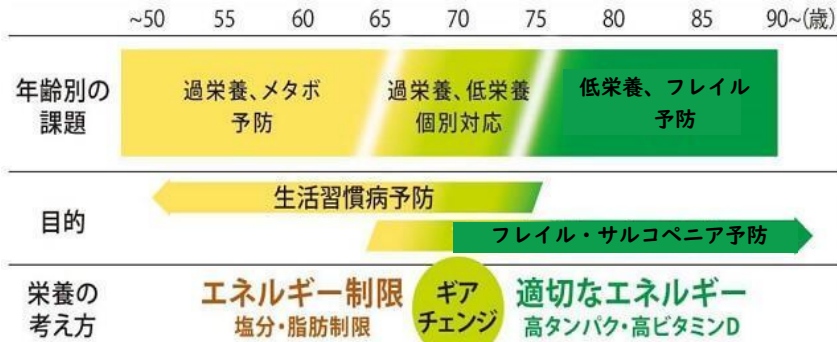
年齢によって目標とするBMIの下限値は変わります

## フレイル予防で積極的にとりたい栄養素

バランスよく栄養をとることが一番ですが、**たんぱく質、ビタミンD、カルシウム**を特に意識してとるとよいです。

## 食事のギアチェンジ

70歳前後で生活習慣病予防からフレイル予防への**ギアチェンジ**が必要と考えられています。ギアチェンジとは、**エネルギー制限を意識した食事から、適切なエネルギー摂取を意識する食事への変換**です。



図：「健康長寿ネット」医学的に理想の体重とは より

## 減塩レシピ集！ No.72.懐かしい味！おからの煮物

### 《材料（4人分）》

☆大阪狭山産の農作物です

### 《つくり方》

おから（生）	120g	A	だし汁	200cc
ごぼう	30g		しょう油	小さじ2
☆にんじん	30g		酒	小さじ2
しめじ	30g		みりん	小さじ2
☆小松菜	2枚		植物油	小さじ2
油揚げ	2/3枚		植物油（炒め用）	小さじ1
ちくわ	1本			

### 《1食あたり》

エネルギー 104 kcal、  
塩分 0.7g、たんぱく質4.9g、  
カルシウム 63mg、食物繊維4.4g  
約80円、調理時間30分

色んな具材を加えて  
食材のうま味を使った  
減塩効果



- ①ごぼうはさががきにして水にさらしてあくをぬいておく。にんじんは千切り、しめじは小房に分け、小松菜は2cm幅に切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きをして細切りに、ちくわは縦半分に切って半月切りにする。
- ②鍋に植物油（炒め用）を入れて①のごぼう、にんじんを加熱し、しめじ、小松菜、油揚げ、ちくわを加えてさらに炒める。野菜等に火が通ったらいったん火を止めておから（生）、Aを加えヘラで全体を混ぜ合わせる。
- ③再度中火で加熱し、全体に火が通ったら火を弱め、煮汁がなくなるまで煮詰めていく。

おからは大豆から豆乳を使った後に残るもので、食物繊維やたんぱく質が豊富です

しばらく置いておくと味がしみて美味しくなります

## 7.8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）
- 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

毎月19日は食育の日です！

食育の日、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）