

健康的な生活を送るために フレイル・サルコペニアを予防しよう！

「体力が落ちた」、「食が細くなった」などと感じることはありませんか？
ちょっとした衰えに早く気づき、身体機能の低下や筋力の低下を予防して
健康的な生活を目指しましょう。

フレイル（虚弱）

筋肉や身体機能が低下し、疲労感や活力の低下などを起こしやすくなった状態。

サルコペニア（筋肉量減少）

筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態。



あなたは大丈夫？「フレイル・サルコペニア」チェック

次の当てはまる項目に をつけてみましょう。

- BMI(体格指数)が18.5未満

※BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- 横断歩道を青信号で渡りきれないことがある。(0.8m/秒以下)

- ペットボトルやビンの蓋が開けにくい。

- 指輪っかテスト：ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と
人差し指で囲むと隙間ができる。

「指輪っかテスト」

東京大学高齢社会総合研究機構 鮫島勝矢氏考案を引用



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

ひとつでもチェックがついたら要注意
予防について考えてみましょう！

食事のポイント

エネルギーをしっかり摂る

- あなたの1日あたりに必要なエネルギー： kcal
- エネルギーが足りないと体の筋肉を使ってエネルギーを作り出すため、ますます痩せてしまいます。しっかりエネルギーを摂ることが大切です。
- 油はエネルギーが高いため、油で炒めてから煮るなど、上手に利用しましょう。

たんぱく質をしっかり摂る

- あなたの1日あたりに必要なたんぱく質： g
- たんぱく質は筋肉を作るのに欠かせません。良質なたんぱく質が含まれている肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを積極的に摂るようにしましょう。

1日3食規則正しく、バランスのよい食事を

- 欠食すると栄養素が不足しやすくなります。
- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう。ワンプレート料理でも主食・主菜・副菜を組み合わせれば、バランスのよい食事になります。

水分の補給をしましょう

- 食事の時だけでなく、食間にも水やお茶などを摂りましょう。



※ 油は主食、主菜、副菜のどこかに用いて、果物や牛乳・乳製品は間食を含めて1日のどこかで摂るようにしましょう。

食事以外のポイント

体重が減らないようにしましょう

・定期的に体重を計りましょう。

今の体重： kg 目標体重： kg



食後は歯を磨きましょう

・口の中が汚れていると、美味しく感じにくく食欲がなくなってしまいます。

食欲がない時は・・・

3食しっかり食べることが理想ですが、どうしても食欲がない場合は、少量でも栄養が摂れるように工夫をしましょう。

【食品の選択】

たんぱく質が豊富な卵や乳製品、豆腐など少量でも栄養価の高い食品を利用しましょう。



【間食のすすめ】

1日3食にこだわる必要はありません。間食も含めて栄養を補充しましょう。



【油の活用】

油を使って、上手にエネルギーアップしましょう。



低

エネルギー

高

【栄養補助食品】

たんぱく質やビタミンなど栄養補強できるような栄養補助食品を選びましょう。



よくある食事のお悩み Q&A

Q すぐに満腹になってしまいます…

- ・エネルギーやたんぱく質が多い料理を優先して食べ、飲み物は最後にしましょう。



Q 食事の用意が大変なとき

- ・すぐに食べられるインスタント食品やレトルト食品、缶詰や冷凍食品などをストックしておく他、宅配食を利用するのもよいでしょう。

Q 食事中にむせたり、飲み込みにくいことがあります

- ・水分にとろみをつけたりやわらかく調理するなど、食べやすい形に加工しましょう。食べ物を噛み砕く力や飲み込む力が低下してきている場合は、かかりつけ医や歯科医に相談してみましょう。



フレンチトースト

396kcal
たんぱく質: 14.0g

● 材料（1人分）

- ・食パン（6枚切り）…1枚
- ・卵…1個
- ・牛乳…100cc
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・バター…小さじ1
- ・お好みで粉砂糖やメープルシロップ…適量

● 作り方

- ① 食パンはバットなどの底の平らな容器に入れる。
- ② 卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせて①に流し、時々上下を返して汁気がパンに全部しみこむまでおく。
- ③ フライパンを熱してバターを溶かし、②のパンを入れて両面香ばしく焼く。
- ④ ③を皿に盛りつけ、お好みで粉砂糖やメープルシロップをかけて完成。

ポイント!

卵と牛乳をパンにしみこませてから焼くので、しっとりとした口当たりで食べやすく、1品でたんぱく質もしっかり摂れるので、おすすめです。

