

栄養便い

フレイルを予防しよう！



フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の事で、加齢により心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態のことをいいます。早めにフレイルの兆候に気づいて日々の生活を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせたりする事が可能です。

健康と要介護の間=フレイル →フレイルの状態になると、要介護状態になる危険性が高まるだけでなく入院や死亡率も上がります。

フレイルチェック👉！

次の項目のうち3つ以上あてはまる場合はフレイル、2つ当てはまる場合にはフレイルの前段階のプレ・フレイルと判断されます。

- 6ヶ月間で体重が2~3kg減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 以前より疲れやすくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡るのが難しい
- 運動や外出など体を動かすことが減った

栄養状態チェック👉！

フレイル予防には、低栄養にならない事が大切です。栄養が不足していないかは、体重、血液検査でおおよそ確認する事ができます。

1、アルブミン値(過去1ヶ月の栄養状態を表す) **目標値:3.5/dl以上**

2、BMI値(身長からみた体重の割合を示す体格指数)

計算方法: BMI = 体重kg ÷ (身長m)² 例) 150cmで 50kg場合

$$50 \div 1.5 \div 1.5 = \underline{\underline{22.2}} \text{ (BMI値)}$$

BMI値が 18.5未満:痩せ 18.5~25未満:標準 25以上:肥満

高齢者の目標範囲:21.5~24.9

高齢期では、痩せているよりやや太めの方が、栄養状態や総死亡率の統計からみると死亡リスクが低いことがわかってきました。

「フレイル予防のための食事のとり方」



1. 1日に3食しっかりとたべましょう！（主食・主菜・副菜をバランスよくとること）

3食しっかりと食べることで筋肉や内臓の維持につながります。また、バランスよくいろいろな食品を食べることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。筋肉や血液をつくるのに必要な「たんぱく質」、活動のエネルギー源となる「炭水化物」、ホルモンや細胞の手助けとなる「脂質」の3大栄養素をはじめ、これらの栄養素がうまく活用されるように手助けする「ビタミン」「ミネラル」をバランスよくとることが大切です。

フレイル予防に欠かせないのが「たんぱく質」です。

2. 良質なたんぱく質をまんべんなくとりましょう！

朝はパン1枚、昼はうどんだけ等などたんぱく質が不足している時間があると、筋肉の再合成ができずに筋肉量が減ってしまいます。高齢になると筋肉が落ちるスピードが速くなり、たんぱく質から筋肉作る力も減ってきます。フレイル予防し、筋肉量を減らさないためにも高齢者は若い世代以上に良質なたんぱく質を摂取することが大切です。

※良質なたんぱく質とは筋肉の合成に欠かせないたんぱく質、特に体内で作りだすことができない必須アミノ酸をバランスよく含んでいる食品とは→肉、魚、卵、大豆製品です。

フレイル予防に必要なたんぱく質は体重1kgあたり1gのたんぱく質を摂取が望ましいと言われています。60kgの人はたんぱく質60gが必要となります。

<たんぱく質60gのだいたいの目安量>

1. 米飯 茶碗中盛り1杯 180g を朝、昼、夕=たんぱく質 13.5g
2. 野菜、きのこ、海藻類 350g & 果物 50g =たんぱく質 5g
3. 卵 1個 60g =たんぱく質 7.4g 肉類70g(薄切り豚ロース 3枚) =たんぱく質 14.4g
4. 魚切り身1切70g(ぶり)たんぱく質=15g 木綿豆腐 100gたんぱく質=6.6g

1日1食ぬいたりなどせずきちんと3食きちんと食べることが大切です。必ずたんぱく質源のおかずをとるようにしましょう！