



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター (保健福祉課内)

☎ 47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター (今庄福祉センター 2 階)

☎ 45-1170

//

河野支所 (河野保健福祉センター 1 階)

☎ 48-2260

フレイル(虚弱)予防 ～毎日7点以上を目指して食べよう～

* フレイル(虚弱)とは

高齢化に伴い、心身の活力が衰え、身体・精神心理・社会性が弱っている状態です。早めの対策で元に戻る可能性があります。

* 体重減少に注意

特に理由もないのに半年で2～3kg以上の体重減少がある人や、からだの筋肉や脂肪が落ちてきたと感じる人は、フレイルの可能性あります。

* 食から始めるフレイル予防

必要な栄養素がとれていない状態、特にたんぱく質とエネルギーが十分にとれていないことを「低栄養」といいます。低栄養を予防することは、フレイル予防につながります。「十分なたんぱく質・エネルギーをとる」「多様な食品をまんべんなく食べる」「食べるためにかむ力・飲み込む力を維持する」ことが低栄養を予防するコツです。

* 10の食品群を毎日食べていますか？

いろいろな食品を食べている人ほど、介護いらずで元気に過ごせることがわかっています。65歳頃からは、病気で制限がある人を除き、たんぱく質と主食であるご飯類などは、特に意識して十分に食べましょう。まずは、下の表でチェック！

- 主食(ごはん、パン、めん類)に加えて、下の食品もとるよう心がけましょう。
- 1日のうち「1回でも食べた食品」に○をつけてみましょう。
- 食が細くなってきたら、「おかずから食べる」「数回に分けて食べる」「たんぱく質がとれるものを間食にする」などを心がけましょう。
- 自分の食べ方のくせをみつけ、毎日7点以上を目指しましょう！

栄養素	脂質	たんぱく質					ビタミン・ミネラル			
食品	油脂	肉類	魚介類	卵	大豆 大豆製品	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物
										
主な働き	筋肉を増やす									
	骨を強くする									
	血管をしなやかにする									
							体の調子を整える			
記入例	×	○	×	○	○	○	×	○	○	○
1日目										
2日目										
3日目										
4日目										
5日目										
6日目										
7日目										

めざせ
7点

得点
(○の数)

7

10の食品群には、筋肉を増やす、骨を強くする、血管をしなやかにするという、フレイルを予防するために必要な栄養素が、特に多く含まれています。これらをまんべんなく食べることで、それぞれの食品に足りない栄養素が補われ、効率よく筋肉や骨をつくることができます。(熊谷 修ら. 2003;50:1117-1124. 鈴木隆雄, 監修, 国際生命科学研究機構, 編. Take10! 東京: 国際生命科学研究機構. 2002.)