



テーマ：フレイル予防のための食生活

過去の栄養士だよりは筑紫野市ホームページより見ることができます。

健康寿命をのばす重要な要素として、近年注目されている「フレイル」。今回はフレイル対策についてお伝えします。

フレイルとは？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取組を行うことで、進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

フレイル予防の柱の1つは栄養です。高齢者は低栄養になりやすくなるため、低栄養を予防することが重要です。

低栄養傾向の者 (BMI ≤ 20kg/m ² の割合)	男性	女性
65歳以上	12.4% (約8人に1人)	20.7% (約5人に1人)

「令和元年国民健康・栄養調査結果」より



低栄養状態を判断する3つの指標

■ 今の状態を確認してみましょう

1. BMI(体格指数)

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

65歳以上ではBMIの値が20を下回ると低栄養のリスクが高まります。目標とするBMIは18~49歳で18.5~24.9、50~64歳で20.0~24.9、65歳以上で21.5~24.9です。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

2. 体重の変化

1~6ヶ月以内に3%以上の体重減少が認められる人は注意しましょう。
※ダイエットによる体重減少は除外します

体重減少率	低リスク	中リスク	高リスク
1ヶ月	3%未満	3~4.9%	5%以上
3ヶ月		3~7.4%	7.5%以上
6ヶ月		3~9.9%	10%以上

「栄養スクリーニング・アセスメント・モニタリング」資料より

3. 血清アルブミン値

血液検査の結果、血清アルブミン値が3.5g/dl以下の場合には低栄養の疑いがあります。

ただし、アルブミンの低下は高熱や炎症、その他の疾患でも起こりうることです。

低栄養の評価は血清アルブミン値の数値だけで判断するのは避けましょう。

低栄養予防の食事ポイント



1日3食しっかり食べる

1回の食事で食べられる量は、年を重ねるとともに減少します。

1日に必要なエネルギーやたんぱく質などが不足しないように、出来る限り1日3回の食事を心がけましょう。

1回の食事量が少ない人は、3食と別に間食で不足するエネルギーや栄養素を補うようにしましょう。

間食は牛乳・乳製品、果物、いも類などがおすすめです。

また、3食食べることは食事量を確保することだけでなく、生活リズムを整えることにも繋がります。生活リズムが整うと、活動量が増え、活動量が増えると食欲が増します。



主食・主菜・副菜を揃える

単品メニューやインスタント食品、菓子パンで食事を済ませると栄養が偏ります。主食、主菜、副菜を揃えることを意識しましょう。食欲がない時は、主食と主菜を優先して食べましょう！

主食 力を与える	ごはん	パン	めん
主菜 体をつくる	肉	魚	卵 大豆製品
副菜 病気から守る	野菜	きのこ	海藻



いろいろな食品を食べる

いろいろな食品を食べることで体に必要な栄養素をまんべんなくとることができます。主食・主菜・副菜とは別に下記の食品も1日1回食べるように意識しましょう。

牛乳乳製品	牛乳・ヨーグルト・チーズ など
果物類	みかん・りんご・バナナ など
いも類	じゃが芋・さつまいも・里芋 など
油脂類	油・マヨネーズ・ドレッシング など

フレイル予防の3本柱は、「栄養(食事の改善)」「身体活動(ウォーキング・ストレッチなど)」「社会参加(趣味・ボランティア・勤労など)」です。フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino

電子レンジ
で作る
レシピ!



[1人分] エネルギー181kcal 塩分 1.1g 食物繊維 2.0g



[1人分] エネルギー84kcal 塩分 0.7g 食物繊維 2.0g

たまねぎと鮭の生姜味噌蒸し

【材料】(4人分)

鮭	…4切れ (1切れ80g)	A	塩	…少々
たまねぎ	…1個 (200g)		ごま油	…小さじ2
しめじ	…80g	B	しょうがチューブ	…4cm
万能ねぎ	…8本		味噌	…大さじ2
			酒	…大さじ2
			みりん	…大さじ1

【作り方】

- ① たまねぎは5mm幅の薄切り、しめじは石づきを切り落としほぐす。耐熱皿に広げ入れ、Aをまぶしておく。
- ② 鮭はペーパータオルで水けを拭き、一切れを4等分のそぎ切りにする。
- ③ ボールにBを混ぜ合わせ、鮭を加えてからめる。
- ④ ①の上に、鮭(調味料も含む)のをせる。
- ⑤ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で6分加熱し、一旦取り出してさっと混ぜさらに4~5分加熱する。
- ⑥ 小口切りにしたねぎを散らす。

にんじんとちくわのカレーマリネ

【材料】(4人分)

にんじん	…2本 (280g)	A	酢	…大さじ2
ちくわ	…2本 (50g)		ごま油	…大さじ1
		砂糖	…大さじ1	
		しょうゆ	…大さじ1/2	
		カレー粉	…小さじ1/3	
		塩	…ひとつまみ	

【作り方】

- ① にんじんは皮むき器で約7cmの長さに薄く削る。ちくわは斜め輪切りにする。
- ② 耐熱容器ににんじんとちくわを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- ③ Aを全て混ぜ合わせ、②と和える。

※冷蔵庫で一晩おくと味がしみ込んで、より美味しくなります!人参以外にもキャベツ、きのこ類なども合いますのでお試しください!

たまねぎ



目が痛むほどのツンとした臭いと辛みは、硫黄化合物の硫化アリルによるものです。抗酸化作用があり、ビタミンB1と結合すると疲労回復効果をもたらします。ビタミンやミネラル類はさほど多く含まませんが、ポリフェノール類を含んでいるのが特徴で、血栓を予防し、コレステロール値を低下させる作用が期待されます。

選び方: ◎どっしりとして丸く締まっているもの。皮がよく乾いていてツヤがあり、筋目は多く皮の先端がよく枯れているものが良いです。

保存方法: 風通しがよい涼しい場所で保存しましょう。日の当たらない場所に置けば、数か月の保存が可能です。

※湿気のある場所に置くと、芽が出やすくなります。芽が上まで出たものは、中心部をそっくり取りのぞけば食べることができます。

にんじん



抗酸化作用の高いβ-カロテンを豊富に含んでいる緑黄色野菜。ほかにα-カロテン、ビタミンB12、葉酸の働きをサポートするオロト酸も含まれます。β-カロテンは油に溶ける性質があるため、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。赤い色素成分のリコピンにはβ-カロテン以上の抗酸化力があり、血糖値の上昇や動脈硬化、高血圧などの生活習慣病予防に役立つといわれています。

選び方: ◎オレンジ色が濃く、表面にハリがあり、でこぼこが少ないもの。芯は小さめで真ん中にあるもの、先は太めで全体的に丸いものが良いです。

保存方法: 葉付きのものは葉をすぐに切り落とし、それぞれポリ袋に入れて野菜室へ。また、風に当たると傷みやすいので、新聞紙に包み常温で保存するのも良いでしょう。泥つきは1週間~10日間もちます。