

食事でフレイル予防

～しっかり食べて健康長寿～



こんな様子はありませんか？

「フレイル」なんてまだまだ関係ない！と思っていませんか？

太らないように食事を制限し、野菜中心に偏り過ぎた食事を続けていると、たんぱく質不足で「低栄養」になってしまうかもしれません。

以下のチェックで確認してみましょう。

☐ BMI が 20 未満

BMI の計算式 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- ☐ 半年以内に 2kg 以上体重減
- ☐ 欠食することがある
- ☐ 肉をほとんど食べない
- ☐ 好きなものばかり食べている
- ☐ 顔色が悪くなったといわれる

目標 BMI

50～64 歳 20.0～24.9

65 歳以上 21.5～24.9

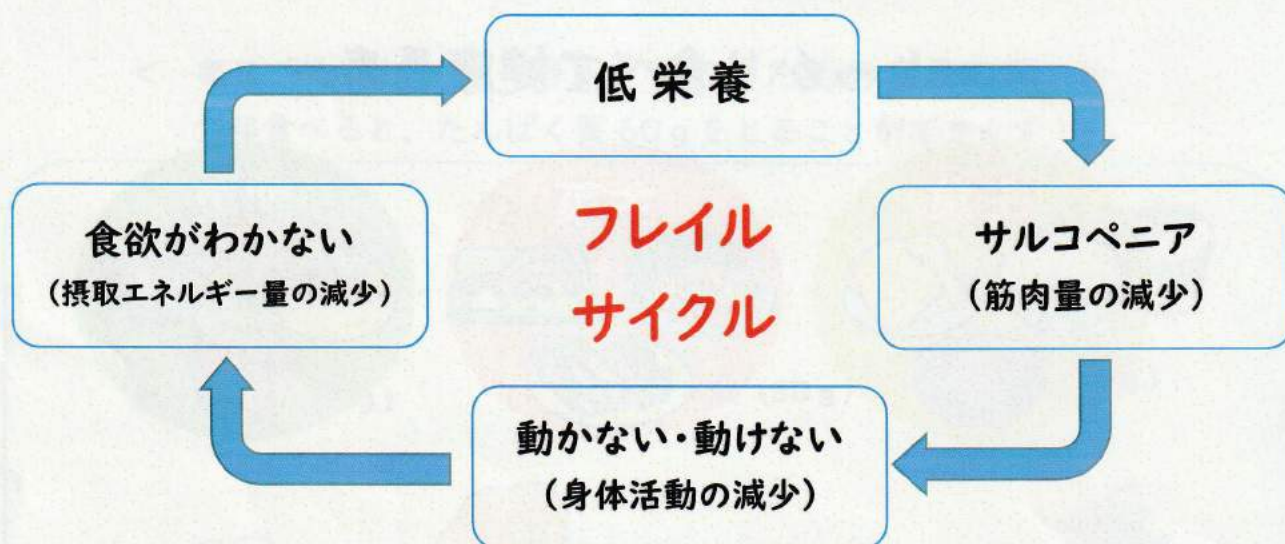
BMI25 以上は肥満

チェックが
2 つ以上ついた方は、
「低栄養」かもしれません。
今すぐ食生活を振り返って
みましょう。

①低栄養を予防しよう！

低栄養の状態になると、「フレイル」が進みます。

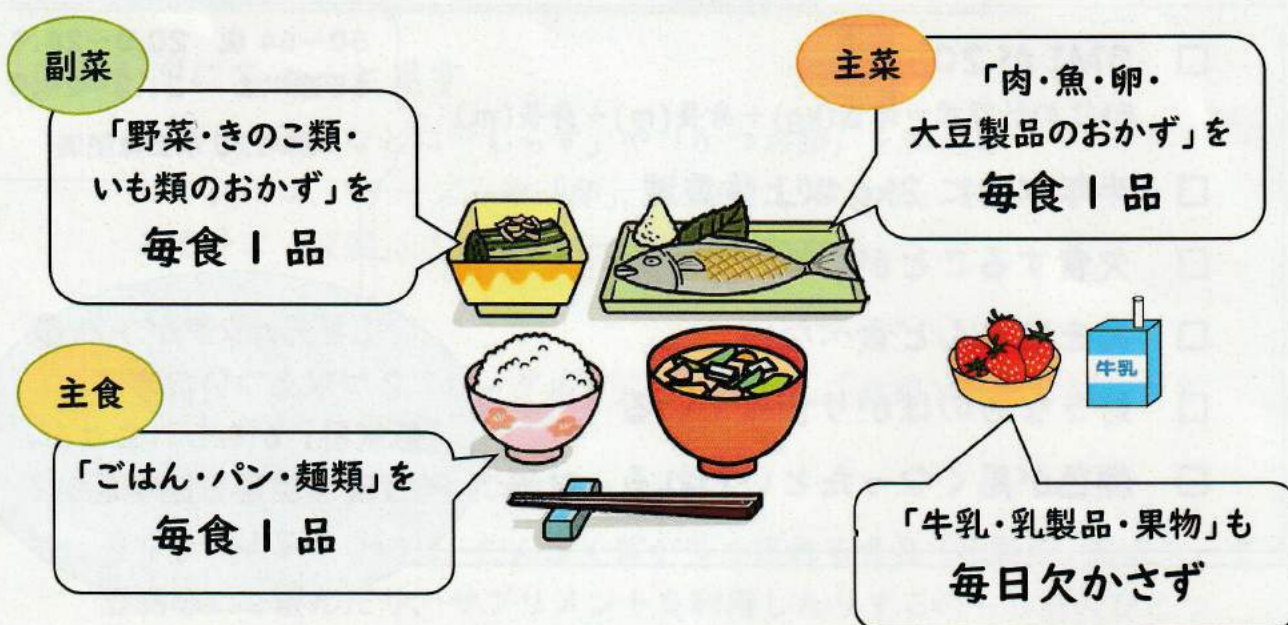
「フレイル」とは、筋力や心身の活力が低下した状態なので、要介護になる危険が高まります。下の図のような悪循環（フレイルサイクル）にならないように、低栄養を予防しましょう！



②食事の基本は「主食・主菜・副菜」を揃えて

食事は「主食」、「主菜」、「副菜」を揃えて食べていますか？

毎日、2食以上は「主食」、「主菜」、「副菜」が揃った食事をするように心がけましょう。



③食べよう！色々な食材

「さあにぎやかにいただく※」を実践！

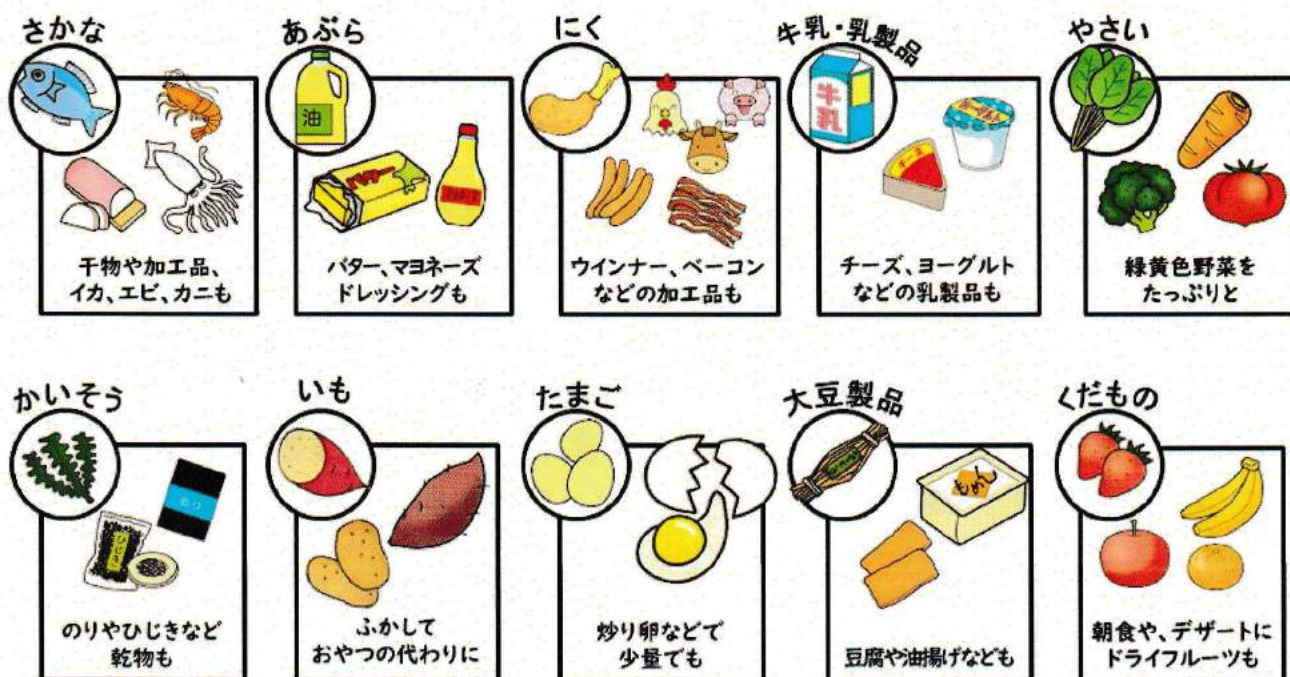


毎日、多様な食材を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。

1週間の食事を振り返ってみると、どんな食材を食べているのか、どんな食材を食われていないのかが見えてきます。

まずは、10品目を1週間の中で必ず1度は食べることからはじめてみましょう。

それができたら、1日に7品目以上を食べることを目標にしましょう。



※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

④たんぱく質をしっかり補給！

色々な食材からたんぱく質をとりましょう。

ひとつの食材に偏らず、肉、魚、卵、豆類、牛乳・乳製品などからバランスよく食べましょう。

< 毎日「たんぱく質 60g」をとるための食品の例 >

全部食べると、たんぱく質 60gをとることができます



まぐろ（赤身）
刺身 5切れ（80g）



豚肉（ロース）
薄切り肉 4枚（80g）



ヨーグルト
1個（70g）



鶏卵
Mサイズ 1個（50g）



ロースハム
2枚（40g）



納豆
1パック（40g）



しらす干し
大さじ 2（10g）

⑤たんぱく質をしっかり摂るポイント

○おかずにちょっと足す

- ・お浸し、納豆などに「しらす」や「かつお節」を加える
- ・サラダには、「チーズ」や「卵」、「ハム」、「ツナ缶」を加える
- ・みそ汁に「豆腐」、「卵」、「ベーコン」を加える

○おやつを賢く選ぶ

「牛乳」、「チーズ」、「ヨーグルト」、「プリン」、「魚肉ソーセージ」など

○機能性食品などを上手に活用

量を食べられない時は、たんぱく質が多く摂れる食品（乳製品、粉末スープ、豆腐等）を選んだり、サプリメントを利用したりするのも方法のひとつ