

フレイル予防のための食事

京都山城総合医療センター
栄養管理室

フレイル(虚弱)とは

老化に伴い筋力や活動が
低下している状態



健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能だといわれています

低栄養はフレイルを起こす 最大の要因！

高齢になると、食が細くなり、栄養が十分に摂れなかったり、必要な栄養素が不足したりします

特に一人暮らしの高齢者は、食事の品数も減り、食べる食材も偏り、低栄養状態に陥りやすくなります



フレイルの予防

目標



1日3食しっかり食べましょう

必要なエネルギー・たんぱく質などの栄養素が十分に摂取できる



筋肉や内臓に蓄えられたたんぱく質を維持することができる



フレイルの予防になる

- ・転倒・骨折しにくい身体になる
- ・筋肉や皮膚が強くなる
- ・風邪などの感染症にかかりにくくなる
- ・病気やケガからの回復が早くなる



元気でいきいき、意欲的に活動しながら理想の毎日を送ることができる

バランスの良い食事

毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう
よく噛むことも重要です



フレイル予防に必要な栄養

たんぱく質

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などをつくる栄養素
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます

| たんぱく質の推奨量(g/日) | | |
|----------------|-----------|-----------|
| 性別 | 男性 | 女性 |
| 18～64歳 | 65 | 50 |
| 65歳以上 | 60 | 50 |

日本人の食事摂取基準2020

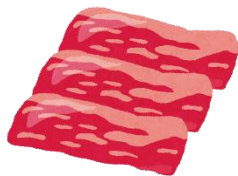


少なくとも推奨量以上を摂るように心がけましょう

※腎機能疾患、その他疾病のある方は主治医の指示に従ってください

主な食品のたんぱく質含有量

牛肉もも100g
(19.5g)



豚肉ロース100g
(19.3g)



鶏肉もも100g
(16.2g)



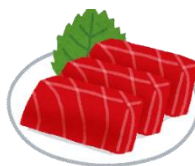
鮭80g(1切れ)
(17.9g)



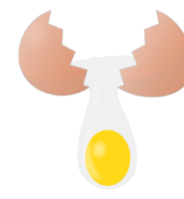
さば80g(1切れ)
(16.6g)



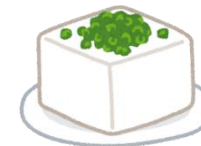
まぐろ刺身60g(5切れ)
(15.8g)



卵50g(1個)
(6.2g)



木綿豆腐100g
(6.6g)



納豆40g(1パック)
(6.6g)



牛乳200ml
(6.6g)





スライスチーズ1枚
(4.5g)




運動も行うと効果的！



 高齢者は、筋肉をつくる能力が低下しているため、より多くのたんぱく質を摂取することが必要

 摂取したたんぱく質がより良く利用されるのを助けるために、運動を習慣として行うことも必要

 運動後は体内のたんぱく合成能力が高まっており、運動後**30分以内**にたんぱく質を摂取すると、筋力アップに効果的！



フレイル予防に必要な栄養

カルシウム (推奨量**650~700mg/日**) 日本人の食事摂取基準2020

骨や歯をつくる栄養素

筋肉や神経などの働きを正常に保つためにも、重要な役割を担っています

牛乳200ml
(**220mg**)



ヨーグルト100g
(**120mg**)



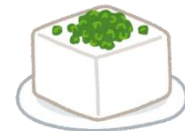
スライスチーズ1枚
(**113mg**)



しらす干し10g(大さじ2)
(**21mg**)



木綿豆腐100g
(**120mg**)



納豆40g(1パック)
(**41mg**)



小松菜50g(1茎)
(**85mg**)



乾燥ひじき6g(大さじ2)
(**84mg**)



フレイル予防に必要な栄養

ビタミンD (目安量 **8.5 μg /日**) 日本人の食事摂取基準2020

カルシウムをコントロールする栄養素で骨を強くする役割が知られていますが、最近では筋肉を強くする役割も明らかになってきています

 **ビタミンDは日光浴により皮膚でも産生されます** 

鮭80g (1切れ)

(**25.6 μg**)



乾きくらげ1g

(**4.4 μg**)



さんま100g (1尾)

(**19.0 μg**)



干しいたけ6g (3枚)

(**1.0 μg**)



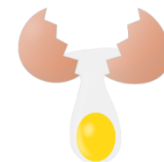
ぶり100g (大1切れ)

(**8.0 μg**)



卵50g (M1個)

(**0.9 μg**)



高齢者に不足しやすい栄養素

亜鉛

味覚を正常に保つのに働き、また皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素

新陳代謝やたんぱく質の合成、免疫反応など生体内の様々な反応に関わっています

不足すると…

- ・味覚障害
- ・免疫力低下
- ・爪や皮膚の異常など

亜鉛の多く含む食品

- ・牡蠣
- ・かに
- ・うなぎ
- ・肉類
- ・卵黄
- ・チーズ
- ・ナッツ類
- ・豆類

プラス1品でたんぱく質アップ

例) ある日の朝ごはん 食パン

朝は食欲もないし、準備も面倒だから
食パンだけ

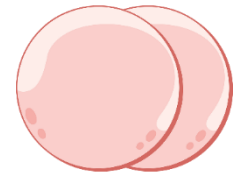


💡 そんなときは食材をプラス

ステップ1



買い置きしていたチーズやハムをのせる



ステップ2

飲み物には牛乳を



プラス1品でたんぱく質アップ

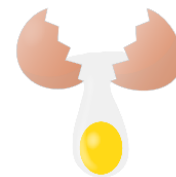
例)ある日の昼ごはん 麺類

昼は簡単に麺類だけ

💡 そんなときは食材をプラス



ステップ1 卵やお肉、油揚げなど



ステップ2 野菜も入れて具沢山に



日常生活で予防！

- ◆フレイルの方でも、食事に配慮しながら運動を行うことで、健常な状態へ戻ることが可能だといわれています
- ◆まずは3食しっかり食べて、日中は少しでも動くように心がけ、夜はしっかりと寝るという生活リズムを整え、毎日の生活を充実させることでフレイルを予防しましょう

