

# いつまでも自分らしく暮らすために♪

## 栄養



倉敷市

－ 「運動」「口腔ケア」「食生活」「社会参加」でフレイル予防 －

### フレイル（心身の機能低下）

加齢により心身の機能が低下することで日常生活に支障が出る可能性があります。



### 病気の重症化

加齢とともに持病が増え、病気が重症化し、健康被害を生じる危険が高まります。



高齢者は **フレイル対策** と **病気の重症化予防** が大切です!!

## 「フレイル対策のための食生活のポイント」 食べることは元気を維持する基本！

ポイント  
1

### 1日3食をしっかり食べる。

3食を食べることで栄養不足を防ぎ、体内リズムを整えます。



ポイント  
2

### 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえる。

おもなエネルギー源となる「主食」、たんぱく質が多い「主菜」、ビタミンなどが豊富な「副菜」で、主菜1皿、副菜2皿を目安とした食事をとりましょう。

#### 主菜

肉、魚、豆腐  
(大豆製品)  
卵を使った料理



1日3食  
食べよう!

#### 主食

米飯、めん類  
パン類



#### 副菜

野菜、海藻類  
きのこ類を使った  
料理

乳製品



果物



1日1回  
食べよう!

ポイント  
3

## たんぱく質を十分とりましょう。

たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層、たんぱく質を含む食品をとることが大切です。



1日にどれくらい  
食べればいいのか？

※フレイル予防のためには、高齢者は、1日

**体重 (kg) × 1 g 以上**のたんぱく質をとりましょう。<sup>1)</sup>

例えば、体重50kgの方は50gです。

1) 日本サルコペニア・フレイル学会、サルコペニア診療ガイドライン2017年版



たんぱく質を1日50gとるには、これ全部必要です。



薄切り肉 50g



魚 70~80g



卵 1個



牛乳 200ml



豆腐 1/4丁 (80g)



ちくわ 1/2本 (28g)



『ちょこっと乗せ』で、たんぱく質アップ！



ごはん



納豆



卵



鮭フレーク



うどん



油あげ



サラダチキン

コーヒーに牛乳を入れてカフェオレにしたり、おやつにヨーグルトをプラスしてもOK！

【食事量が減って、体重が急に落ちてきたとき】

食事の量が半分以上少なくなった方、食が細くてやせ気味の方は、かかりつけ医に相談し、栄養補助食品等の利用も検討してみましょう。

※腎機能低下・塩分の制限がある等、基礎疾患のある方はかかりつけ医の指示に従いましょう。

「社会参加」人とのつながりを持ちましょう！

- ・買い物・友達に会うなど、1日に一度は外出しましょう
- ・料理や野菜づくりなどの趣味をもってみる
- ・料理教室や会食などができるサロンに参加してみる



リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。