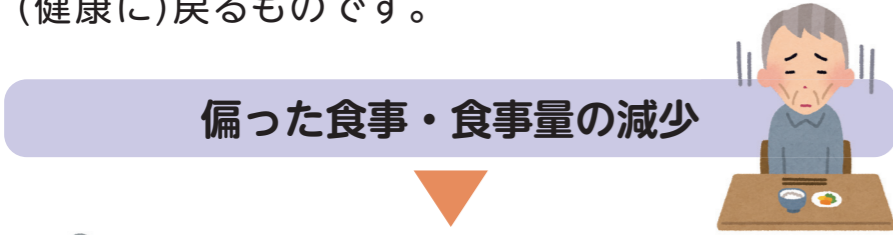


フレイルとは、加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。「健康」と「要介護」の中間とされ、放置すると要介護状態や寝たきりになる危険性がある一方で、生活習慣の改善で元(健康に)戻るものです。

偏った食事・食事量の減少



たんぱく質摂取不足
運動不足



筋肉量の減少



フレイル



寝たきり・要介護



フレイルチェック
日本語版フレイル基準
(J-CHS基準)

3つ以上で
フレイル
1-2つで
予備フレイル

- 体重減少(半年で2kg以上の意図しない体重減少)
- 筋力低下(握力:男<28kg、女<18kg)
- 疲労感(ここ2週間のわけもない疲労感)
- 歩行速度低下(通常の歩行速度<1.0m/秒)
- 身体活動減少(軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツのいずれも週に1回もしていない。)

主食・主菜・副菜を
揃えましょう!

栄養が偏らないよう、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。1日2回以上は、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。

主食…ご飯/パン/麺類等
主菜…魚/肉/卵/大豆製品等
副菜…野菜/きのこ類/海藻

料理が大変な時は
市販の食品を活用しましょう!

市販の惣菜や缶詰、レトルト食品も活用してみましょう。毎日同じ料理を食べ続けるのは避けましょう!できるだけいろいろな料理を組み合わせるとりましょう。

栄養成分表示を
チェックしましょう!

市販の商品のパッケージには栄養成分が表示されています。商品を選択する際の参考にしましょう。

★65～74歳(活動強度 I)の1日当たりの目安

エネルギー：男性 2050kcal
女性 1550kcal

たんぱく質：男性 60g
女性 50g

脂 質：男性 45～68g
女性 35～52g

食塩相当量：男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

脂質や塩分の摂り
すぎに注意!

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

消費者庁のホームページより、栄養成分表示の詳しい活用方法をご覧ください



食事からはじめる フレイル予防



作成：帝京平成大学
健康メディカル学部
健康栄養学科



発行：中野区
健康福祉部 保健企画課
(電話:03-3382-2428)



発行年月：令和5年9月

中野区
食育ポータルサイト



1 3食規則正しくとりましょう



1日3食とることで
必要なエネルギーや
栄養素を補えます。
(2食ではとりきれません!)
また、毎日同じ時間に
食べることで、
生活リズムが整います。

2 いろいろな食品を食べましょう
(食品摂取の多様性)

10食品群チェック

1 肉類 	6 緑黄色野菜
2 魚介類 	7 海藻類
3 卵類 	8 いも類
4 大豆・大豆製品 	9 果物類
5 牛乳 	10 油脂類

毎日食べるが1点でそれ以外を0点とし
合計10点満点で評価します*

合計 点

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 自立促進と精神保健研究チーム
「おいしく食べて低栄養予防!」～10食品群チェック～

食事は「量」より「質」を重視しましょう!

上記10種類の食品群を食べたら(少量でも可)1点。毎日
7点以上で、フレイル予防が期待できます。

中でも重要なのが、たんぱく質!たんぱく質の摂取と運動
の組み合わせで、筋肉量を維持しましょう。

たんぱく質が豊富な上の図の①～⑤を意識してください。

3 よく噛んで食べましょう



噛むことは、咀嚼力の維持や
認知症予防に有効です。
柔らかい食品ばかりでなく、
噛み応えのある食品(胡瓜、
キャベツ、根菜類、りんご…
など)も食べましょう。
口腔ケアも忘れずにしましょう!

4 美味しく・楽しく・味わえば、
心も元気に食欲アップ!

家族や親しい友人と食卓を囲む(共食)など、美味し
く・楽しく食べることは、心の健康に繋がります。

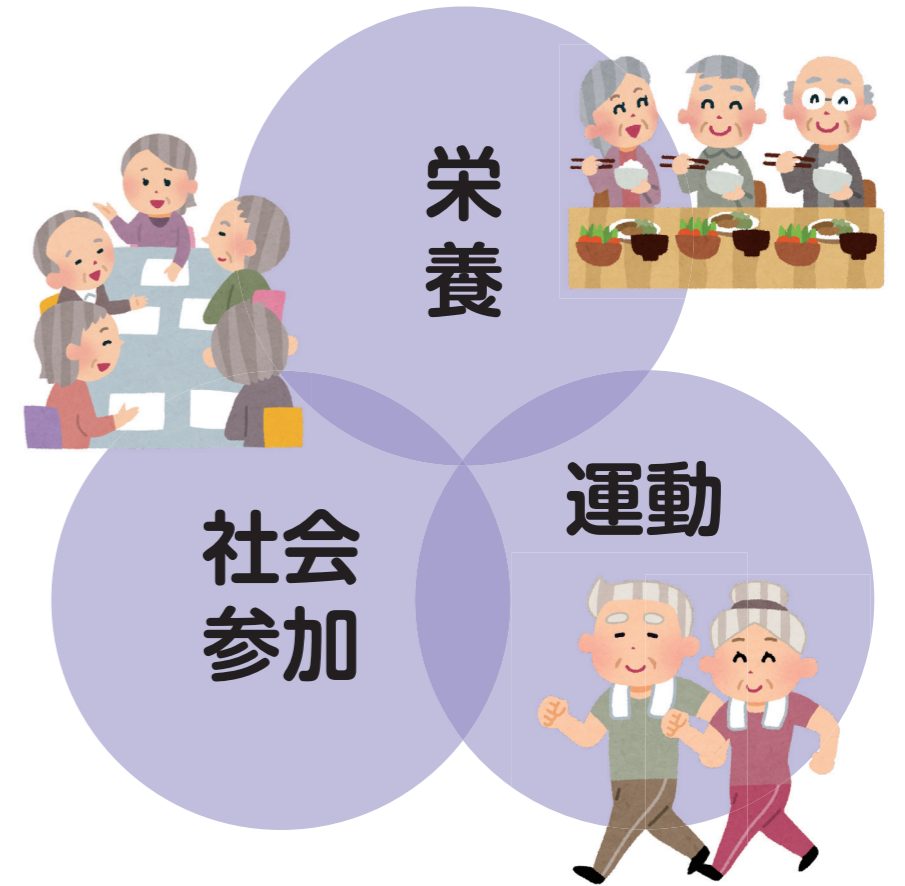


男女で異なる
寝たきり・要介護予防

令和3年度高齢者白書(厚生労働省)の介護が必要に
なった原因の1位は、男性:脳血管疾患(24.5%)、女性:
認知症(19.9%)ですが、女性は関節疾患と転倒・骨折
を合わせると30.7%と最も多くなります。

男性は、脳血管疾患に注意しましょう!

女性は、認知症に注意し骨や筋肉を鍛えることが重要
です!



● 栄養：低栄養予防

低栄養は寿命・健康寿命を短縮します。
多様な食品を摂取し、**体重(筋肉量)を減らさない**
ようにしましょう。
調理は脳や五感を使い、**認知症予防**にもなります。

● 運動：ウォーキング・ストレッチなど

運動は**筋肉量の維持**だけでなく、**転倒予防**、
食欲増進等の効果があります。
毎日少しでもいいので、体を動かしましょう。
毎日の買い物もよい運動です。

● 社会参加(外出、人や社会とのつながり)

趣味・ボランティア・就労などで**外出**すること、
そこで人や社会と交流する機会をもつことは
フレイル予防に有効です。
自分に合った**社会活動**を見つけましょう。

