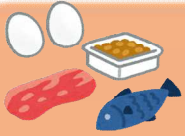


フレイルとは、加齢に伴い心身機能が低下した「**虚弱**」を意味する言葉。「健康」と「**要介護**」の中間とされ、放置すると要介護状態や寝たきりになる危険性がある一方で、生活習慣の改善で元(健康に)戻るものです。

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<28、女<18)
- 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。)

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/海藻を使った料理

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(100g当たり)	
エネルギー	0.0 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	0.0 g
炭水化物	0.0 g
食塩相当量	0.0 g



◀消費者庁ホームページ  
『いつまでも元気でいきいきと!栄養成分表示を活用して、日々の食事をパワーアップ!』

いつまでも  
元気に!

食事からはじめる

# フレイル予防



作成: 帝京平成大学  
健康メディカル学科  
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 月



◀中野区  
食育ホームページ

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 色々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※7

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！

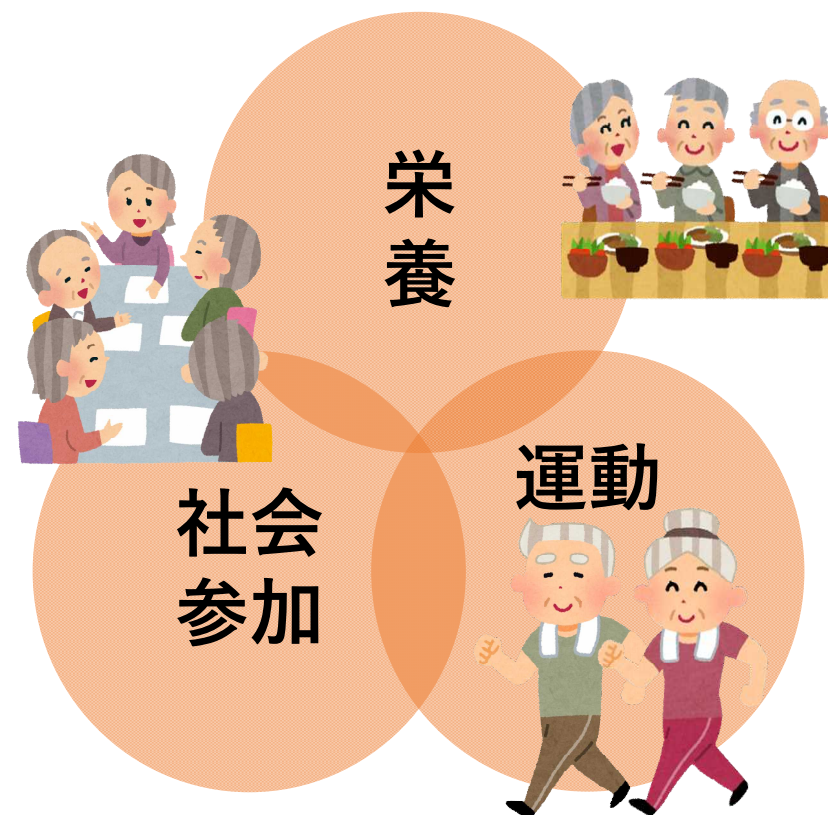
4 美味しく・楽しく・味わえば、  
心も元気に食欲アップ！

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。



◀中野区ホームページ  
『食事フレイル予防』