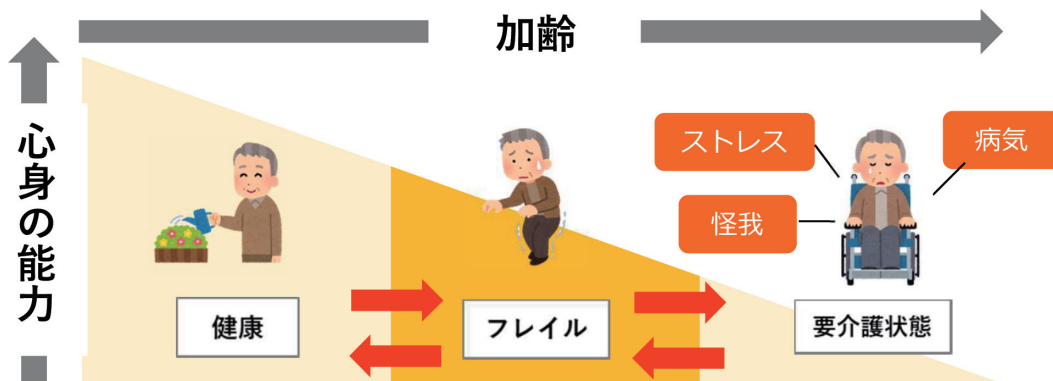


# 食生活からフレイル予防



## フレイルとは

フレイルは医学用語である「frailty（フレイルティ）」の日本語訳で、病気ではないけれど加齢とともに体力や気力が低下し、健康と要介護の間の虚弱な状態のことをいいます。



- ① 社会的フレイル・・・社会とのつながりが希薄化し、閉じこもりや一人での食事など
- ② 精神・心理的フレイル・・・うつや記憶力の低下など
- ③ 身体的フレイル・・・筋力や活動量が減るなど

以上の3つの要素が影響しあってフレイルは悪化していきます。フレイルであることに早めに気づき、栄養（食事・口腔ケア）や運動を見直し、社会参加に取り組むことで元の状態に戻ることもできます。

## フレイルの主な原因

フレイルの発生率は低栄養（やせ）と高度肥満で高くなります。食べた量と活動で消費したエネルギー量の日常的なバランスは体格指数（BMI）で評価し、65歳以上ではBMI21.5～24.9を目標にします。

**体格指数（BMI）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）**

計算例：身長 165cm、体重 50kgの場合

$$\underline{50(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) = 18.4(\text{やせ})}$$

BMIが25以上でも、体重の減量が必要かどうかは個々の状態により異なります。かかりつけの医師に相談をしてみましょう。BMI21.5未満となる場合は、食事を充実させ、エネルギーやタンパク質の不足に注意することが予防につながります。

# バランスのよい食事でフレイル予防

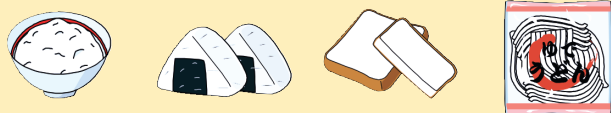
昔から「一汁三菜」と表現される日本食は栄養バランスの整いやすい食事です。(ただし塩分過剰になりがちなので汁物は1日1杯までにしましょう)

主食・主菜・副菜によく用いられる食品群は、それぞれに多く含まれる栄養素が異なり、いずれも大切な役割があります。



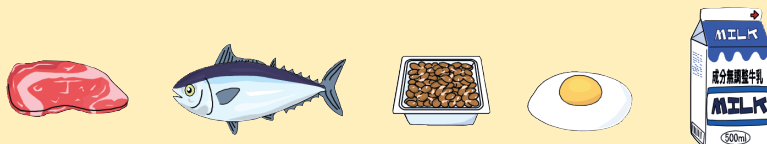
## 主食（ご飯・パン・麺類など）

炭水化物（糖質）を含み、エネルギー源となる食品



## 主菜（肉・魚・大豆・卵・乳製品など）

タンパク質の供給源となり、骨や筋肉など体をつくるもとになる食品



タンパク質の必要量は、高齢者であっても若年世代とほとんど変わりません。

食事をする際は「主菜」を軸に組み合わせてみましょう。

## 副菜（野菜・海藻・きのこ類など）

ビタミンやミネラル、食物繊維を含み、体の調子を整える食品



### 食事のポイント

- 1日3食しっかり食事をとりましょう
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をしましょう
- いろいろな食品を食べましょう

参照：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 健康長寿教室テキスト第二版  
厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業