

いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～
平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会）

☎ 56-8000

— 日々の暮らしのお手伝い — 【 「食べる」フレイル予防 】

日足も少しずつ長くなり、近づく春の足音が感じられる頃となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。さて、2月1日は「フレイルの日」と制定されています。今回は「フレイル予防」についてお伝えします。

“気づき”がフレイル予防の第一歩！

「フレイル」とは、からだやこころの活力が低下した状態のことを言います。外出や交流を控え、「動かない」生活が続くと、フレイルが進み「動けなくなる」心配があります。フレイルのサインに早く気づき、生活を見直すことで健康な状態へと戻ることが期待できます。

フレイルのサイン

- 体重の減少：半年で体重が2～3 kg減少した
- 疲労感：以前より疲れやすくなった
- 身体活動の低下：外出や人との交流が減った
- 握力低下：ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 歩行速度の低下：青信号の間に横断歩道を渡り切るのが難しくなった



おいしく食べて フレイル予防

フレイルの予防には、「運動・食事・社会活動」が大切だと言われています。運動や交流を楽しむ体調を保つために、まずはその基盤となる「食べる」ことに気を付けていきましょう。

ポイント1 ≫ いろいろな食品をとる 合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」

一日7品目以上を目指していくと、たくさんの栄養がバランスよく摂れます

さ	魚	あ	油	や	野菜	か	海藻	(に)
に	肉	ぎ	牛乳・乳製品	だ	大豆製品	く	くだもの	
い	いも	た	たまご					

生活の中でのお困りごとに関するご相談は

「平生町高齢者地域包括支援センター」へ

平生町大字平生村 618-2 ☎ 56-8000 ふれあいまちづくりセンター



ポイント2 ≧ 不足しやすい「たんぱく質」に注目！

フレイル予防に重要な栄養素が、体をつくる元となる「たんぱく質」です。

たんぱく質が不足すると、筋肉を構成しているたんぱく質が分解されてエネルギーに変換されていくため、筋肉の質や量が低下してフレイルを招きやすくなります。

(※食事制限のある方は主治医にご相談ください)

たんぱく質を多く含む食品

▶ 肉類・魚介類



▶ 卵



▶ 牛乳・乳製品

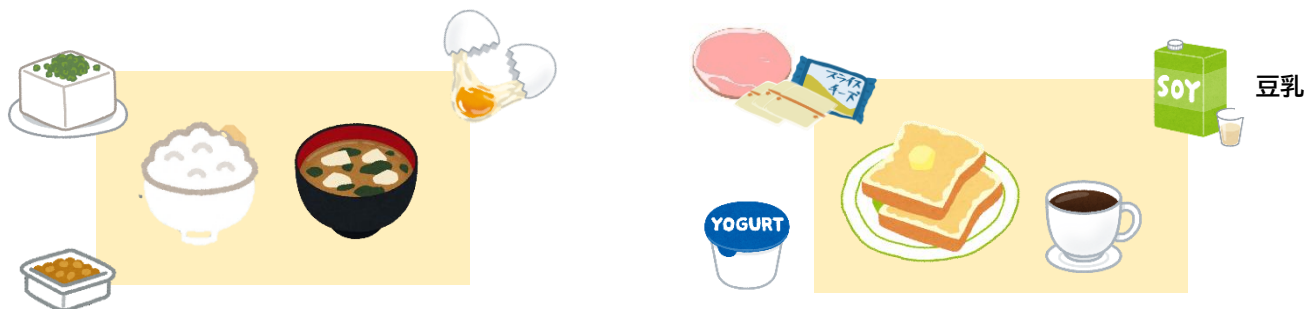


▶ 大豆・大豆製品



“ちょい足し”で無理なく摂取

いつもの献立にたんぱく質を多く含む食品を加えることで、たんぱく質が補充しやすくなります。



ちょい足しテクニックのいろいろ

- ▶ 卵を加える
- ▶ 豆腐で和える
- ▶ かつお節をかける
- ▶ チーズやヨーグルトをかける
- ▶ だし汁の代わりに牛乳をつかう
- ▶ 肉や魚の缶詰をプラスする

間食で補う



ナッツ類

お手軽品をストックしておく

レトルト食品・冷凍食品・缶詰など



お弁当の配食サービスなどを
利用する方法もあります。



参考・引用文献：「70歳からおいしく栄養がとれる食事のくふう」など

配食サービス等のご紹介や、フレイル予防についての出前講座も開催しています！

お問合せ：平生町高齢者地域包括支援センター(あいあむ) ☎ 56-8000