

高齢者のフレイル予防 低栄養を防ぎましょう

「フレイル」をご存じですか？

「フレイル」とは、「健康と介護の中間の状態」のことです。

加齢により体や心、社会とのつながりが弱くなり、「毎日の生活が不自由だ」という程ではないものの、そのまま放置すると介護が必要になる可能性が高い状態のことを指します。

1 自分の体を知りましょう

自分にとって、適切な量の食事を摂取できているかどうかをまず確かめましょう。

BMI (身長と体重のバランス)

$$\begin{aligned} & \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} \\ & = 21.5 \sim 24.9 \text{ (65歳以上の場合)} \\ & \text{※半年間で2\sim3kg 以上体重が減っていないこと} \end{aligned}$$

2 バランスよく食べましょう

主食（ご飯、パン、麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜や海藻）のそろった食事を目指しましょう。

何か特定の食品をたくさん食べるのではなく、少しずついろいろな食品を食べることが健康状態の維持、介護予防につながります。

副菜



副菜



主食



主菜



～10の食品群（多様性食品）～

1日に1回以上食べたらチェックをしましょう（量は問いません）。

1日に何回食べても、チェックは1回です。

肉 魚 卵

大豆、豆腐・厚揚げ・油揚げなどの大豆製品（味噌は含まない）

牛乳、ヨーグルト、チーズ（バター、乳酸菌飲料は含まない）

緑黄色野菜 海藻類 いも類 果物 油

※ チェックが7つ以上であれば、おおむねいろいろな食品を食べている目安となります。

※ 1週間程度続けて記入すると、あまり食べていない食品を把握しやすくなります。

3 食事のリズムを大切に

1日3食食べることで、必要な栄養素を摂取することができます。

ダラダラと食事をするのではなく、なるべく食事時間を一定にし、生活にメリハリをつけることが大切です。

4 水分摂取を忘れずに

季節を問わず、1日に1,200～1,500mlの水やお茶を飲みましょう。

一度にたくさん飲んでも蓄えきれないので、1回150～200mlの水分を、1日8回程度摂取しましょう。

フレイル予防の三本柱

「フレイル」の段階で適切な対策を行えば、より健康な状態に近づくことができます。

