



フレイル・サルコペニアを知っていますか？



フレイル…年齢とともに筋力や心身の活動が低下している状態をいい、健康と要介護の中間の段階
サルコペニア…筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態

筋肉量が減少すると体の活動量が減り、お腹が空かないため食事が減少し、活動量がさらに減るという悪循環に陥ってしまいます。この悪循環を避け、介護が必要な状態にならないよう早期の予防が大切です。

フレイル・サルコペニアを予防する食事の取り方

- 1日3食しっかり取る
- いろいろな食品を食べる
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる

体を動かすためのエネルギー源になる糖質・脂質、血液や筋肉・骨を作るたんぱく質、体の調子を整えるビタミンとミネラル。毎日いろいろな食品を満遍なく食べることが大切です。

★ 特にたんぱく質を意識して摂取しましょう

たんぱく質は筋肉を作るために必要不可欠な栄養素であり、筋肉の減少を防ぐために十分な量を摂取する必要があります。

高齢者のサルコペニア予防に必要なたんぱく質は、**毎食25～30g(1日75g以上)**(日本人の食事摂取基準(2020年度版)／厚生労働省より)。意識して摂取するようにしましょう。

※疾患などでたんぱく質の制限が必要な人は、医師の指示に従ってください。



食品に含まれるたんぱく質量

ご飯150g 約4g	食パン(6枚切り1枚) 約6g	肉類約60g 約12g	魚類約60g 約12g	卵1個 約6g	豆腐100g 約6g	牛乳200ml 約6g
---------------	--------------------	----------------	----------------	------------	---------------	----------------

★ たんぱく質を摂取する一工夫

いつものメニュー

たんぱく質アップのメニュー

朝食 ・トースト(6枚切り1枚) ・野菜サラダ ・コーヒー たんぱく質:約8g	➔	・ハム(+2g)チーズ(+4g)トースト ・ツナ(+3g)サラダ ・カフェオレ(+3g) たんぱく質:約20g	12g アップ
昼食 ・月見そば ・りんご ・きゅうりの酢の物 たんぱく質:約16g	➔	・月見納豆(+6g)そば ・りんごヨーグルト(+3g) ・きゅうりとたこ(+3g)の酢の物 たんぱく質:約28g	12g アップ
夕食 ・ご飯(150g) ・鮭の塩焼き ・ほうれん草のおひたし ・味噌汁 たんぱく質:約21g	➔	・そばろ(+10g)ご飯 ・鮭の塩焼き ・ほうれん草のおひたし ・味噌汁 たんぱく質:約31g	10g アップ