

食とけんこう

食事からフレイル予防

フレイルという言葉をご存知ですか？

加齢にともない、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を【フレイル（虚弱）】と言います。

【加齢に伴うからだの変化】⇒ 食に関する身体機能の変化が起こります。

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> かむ力が低下 | <input type="checkbox"/> 味覚・嗅覚が鈍化 |
| <input type="checkbox"/> 唾液の分泌量が減少 | <input type="checkbox"/> のどの渇きを感じにくい |
| <input type="checkbox"/> 飲み込み力が低下 | <input type="checkbox"/> 食欲低下 |
| <input type="checkbox"/> 消化液の分泌量減少 | <input type="checkbox"/> 腸の運動能力が低下 |

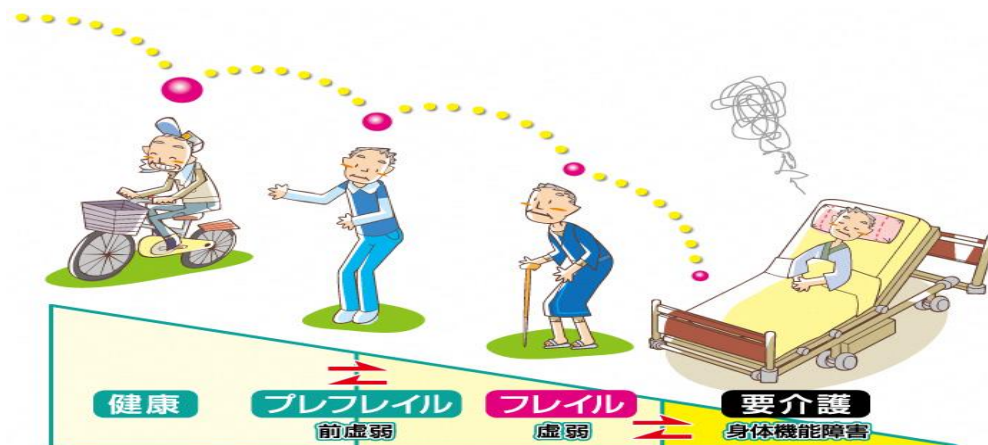


食べる量が減ると・・・

体重減少 / 筋力衰え / 生活自立度低下

※**低栄養状態はフレイルの重要な危険因子です**

（出典：フレイル予防のための食のサポートブック 東京都西多摩保健所）



年をとるにつれて、こころや身体が徐々に衰えていく様子を表しています。
ちょっとした衰えに早く気づき、適切な対処を行うことが大切です。
（ストップフレイル予防 飯島研究室 東京大学 高齢社会総合研究機構）

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html





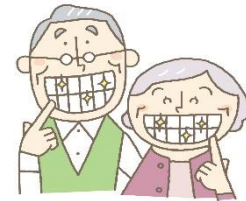
栄養 バランスのよい食事、みんなで楽しい食事、よく噛んで食べる

運動 日常的な運動習慣、10分多く体を動かす

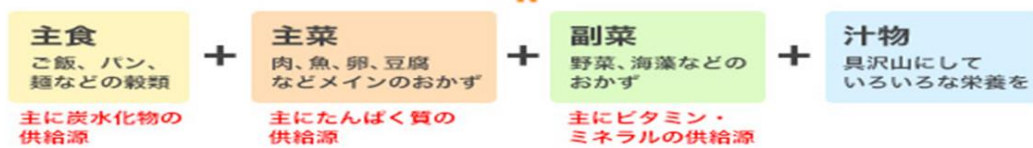
社会参加 趣味やボランティア、就労など自分にあつた方法で社会参加をすること

【低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活指針】

1. 3食のバランスをとり、欠食は絶対さける
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する
3. 魚と肉の摂取は1:1程度の割合にする
4. 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
5. 油脂類の摂取が不足にならないように注意する
6. 牛乳は、毎日 200ml 以上飲むようにする
7. 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べ、火を通して摂取量を確保する
8. 食欲がないときはとくにおかずを先に食べごはんを残す
9. 食材の調理法や保存法を習熟する
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
11. 味見してから調味料を使う
12. 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
13. 会食の機会を豊富につくる
14. 噛む力を維持するため義歯は定期的な点検を受ける
15. 健康情報を積極的に取り入れる



バランスの良い食事



平成 30 年度 稲城市健康な食事づくり推進委員会主催 調理講習会より レシピの紹介

フレイル予防で健康寿命を延ばそう！【コロコかじきの夏野菜あんかけ】

材料【2人分】

- ・かじきまぐろ 140g
- ・塩 1g
- ・塩 1g
- ・しょう油 2g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・片栗粉 2g
- ・油 小さじ1
- ・水 小さじ1
- ・赤パプリカ 10g
- ・ピーマン 20g
- ・玉ねぎ 23g
- ・だし汁 85ml

＜作り方＞

- ① かじきまぐろは1切れを6つに切り、塩をふって10分おく。
- ② キッチンペーパーで水気を取り、ポリ袋に片栗粉を入れてまぶす。フライパンに油を入れ、全体をこんがり焼いて器に盛る。
- ③ 赤パプリカ、ピーマン、玉ねぎは4cm長さの千切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、③を入れて煮て、塩、しょうゆで味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけて、②にかける

1人分 ・エネルギー 174Kcal ・たんぱく質 13.7g ・塩分 1.1g