

あなたの体格指数(BMI)をチェック!

体重が減ってくると、身体の働きが低下してフレイル状態に陥りやすくなります。食事からしっかり栄養素がとれているかBMI(体格指数)で確認しましょう!

自分のBMI = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

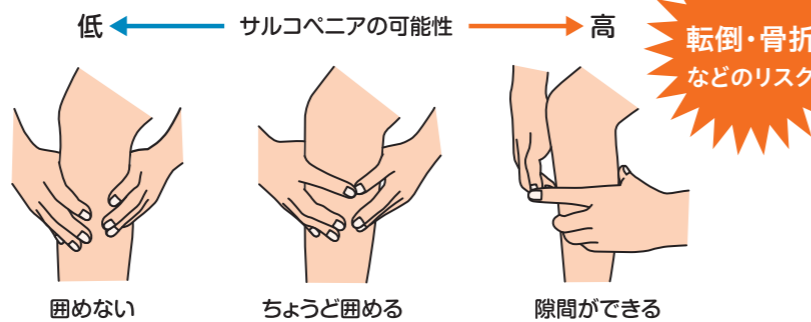
年齢	目標とするBMI
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

参考:日本人の食事摂取基準(2020年版)

あなたの筋肉量をチェック!

年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をサルコペニアと言います。サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていることがわかっています。

- ①両手の親指と人差し指で輪を作ります
- ②ふくらはぎの一番太い部分を囲みます



参考:「指輪っかテスト」東京大学高齢社会総合研究機構

あなたのフレイルの兆候をチェック!

フレイル度が分かる「イレブンチェック」

- | | | | |
|----------|--|-----|-----|
| 栄養(食と口腔) | 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか | はい | いいえ |
| | 2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも、毎日2回以上は食べていますか | はい | いいえ |
| | 3 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通にかみ切れますか | はい | いいえ |
| | 4 お茶や汁物でむせることがありますか | いいえ | はい |
| 運動 | 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか | はい | いいえ |
| | 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | はい | いいえ |
| | 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか | はい | いいえ |
| 社会性・心 | 8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | いいえ | はい |
| | 9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか | はい | いいえ |
| | 10 自分が活気にあふれていると思いますか | はい | いいえ |
| | 11 何よりもまず、もの忘れが気になりますか | いいえ | はい |

フレイルの兆候やリスク要因がないかを確認しましょう!
回答欄の右側に○がついた時は、左につくようにしましょう!



参考:東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

健康寿命を延ばす!

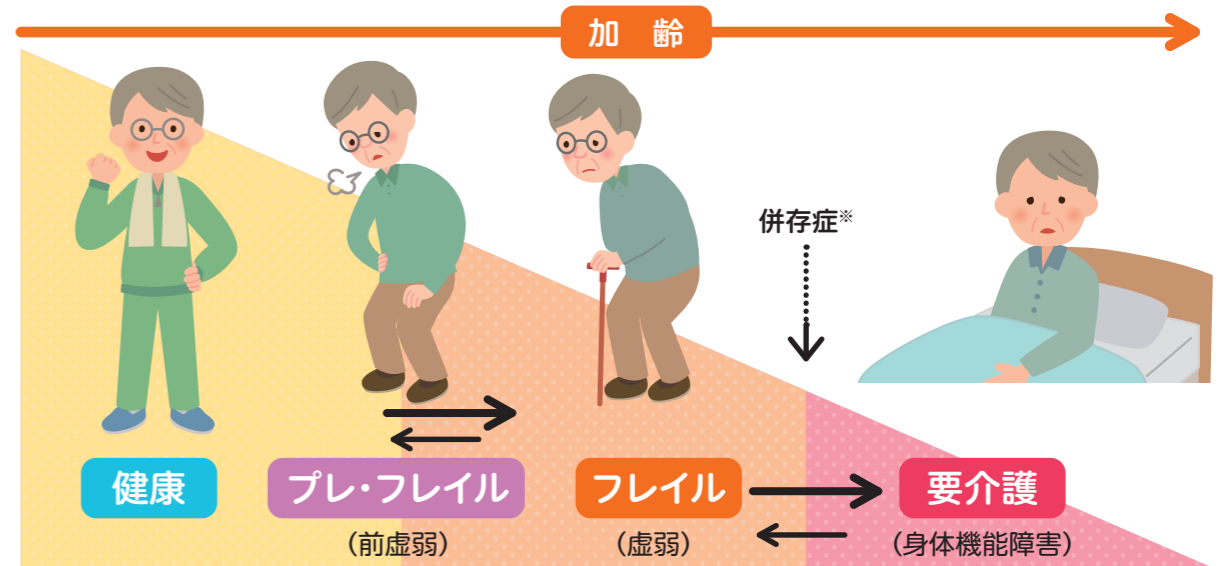
フレイル予防 ~食事編2~



あなたは、気になりませんか?
それ、「フレイル(虚弱)」かも!?

フレイル(虚弱)とは!?

老化に伴う様々な機能の低下により、健康障害を起こしやすくなり、要介護状態になる危険性が高い状態です。
フレイルの大きな特徴は、適切な対応で健康な状態に戻ることが可能です。



*併存症とは、異なる病気(心臓疾患、糖尿病、高血圧症等)を併存している状態のこと。

「メタボ対策」から「フレイル予防」へ

高齢期の食生活は、メタボより「低栄養」です。高齢者は、低栄養でやせ過ぎの方が栄養が不足すると、運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。粗食をやめ、毎日しっかり食事をするのが大切です。

主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方！

1日3食しっかりととりましょう。そのうち、2回以上は、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方。一度にたくさん食べられない場合は、回数を分けて食べましょう。

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理



たんぱく質をとるための食事のひと工夫

たんぱく質の摂取が少なくなると、筋肉量が減少します。ふだんの食事にたんぱく質が多く含まれている食品を足したり、変えたりするひと工夫で簡単に補うことができます。

たんぱく質は、まとめてとるのではなく、毎食とることで、筋たんぱくを合成して、筋肉量を維持できます。



レシピ考案：岐阜女子大学健康栄養学科学学生

しっかり噛めるお口を保ちましょう！

① しっかり噛んで食べましょう！

噛むための筋肉を保つために、意識して少し噛みごたえのある食材を選ぶことが大切です。

② 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

※噛みにくさや飲み込みにくさなど、お口に違和感を覚えたら、早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう。



食品摂取の多様性スコアでチェック！

あなたの最近一週間の食事についてチェックしてみましょう！

ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計点を出します。



1 魚介類 生鮮・加工品・すべての魚や貝類		
2 肉類 生鮮・加工品・全ての肉類		
3 卵 鶏卵・うずらなどの卵		
4 牛乳 牛乳・加工乳・チーズ		
5 大豆・大豆製品 豆腐・納豆など		
6 緑黄色野菜 にんじん、トマトなど色の濃い野菜		
7 海藻 生・干物		
8 いも類		
9 果物 生鮮・缶詰		
10 油脂類 バター・マーガリン・油を使う料理		

あなたの点数は？ _____ 点

どんな食品があるか確認してみましょう！

10の食品群の頭文字をとったもので「ロコモチャレンジ!推進協議会」が考案した合言葉

「さあ、にぎやかにいただく」



さ 魚 魚のほか、いか、たこ、貝類、しらす、練り物なども含む		切り身	加工品
か 海藻 わかめ、ひじき、もずく、めかぶのり、昆布など		わかめ	ひじき
あ 油 植物油、バター、ドレッシングなど炒め油、ソテー、パンに塗るなど		マヨネーズ・ドレッシング	サラダ油
い 芋 じゃが芋、さつまい、里芋、長芋など		じゃがいも	さつまいも
に 肉 牛、豚、鶏肉のほか、ソーセージ、ハムなどの加工品も含む		肉	加工品
た 卵 鶏卵のほか、うずら卵、卵豆腐、茶わん蒸しなどの卵製品も含む		鶏卵	うずら卵
ぎ 牛乳 牛乳のほか、ヨーグルト、チーズも含む		牛乳	チーズ
だ 大豆 大豆、豆腐、納豆、厚揚げ、油揚げ、湯葉など		豆腐	納豆
や 野菜 小松菜、トマト、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にらなど		小松菜	トマト
< 果物 好みの果物でよい。乾物や缶詰より生の果物がおすすめ		りんご	みかん