



第3回

低栄養を 予防しよう!

フレイル予防で伸ばそう!

「フレイル」とは、加齢により心身の活力が低下した、健康と要介護の中間を意味します。このコーナーでは、健康寿命を伸ばすために欠かせないフレイルの予防方法等についてご紹介いたします(全4回)。今回は、「低栄養予防」についてです。フレイルの兆候にいち早く気づき、予防に取り組むことで改善が期待できます。

問 地域包括支援センター(☎287-2516)

「太りすぎ」よりも「痩せすぎ」に注意!

65歳以上の高齢者にとっては「痩せすぎ」に注意が必要です。これは中年の頃、メタボリックシンドローム(メタボ)※を気にしていた方も同様です。高齢期になって十分な食事が足りていないと、栄養が不足して、筋力の減少や免疫機能の低下等により、フレイルが進行してしまう危険があります。

※メタボリックシンドローム(メタボ)とは…内臓脂肪の蓄積に加え、「脂質異常」「高血糖」「高血圧」の中から2つ以上に該当した状態を言います。動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高まります。

自分の体重は適正かな? BMIでチェックしよう!

BMIとは、身長と体重から算出される「体格指数」です。体重を測る習慣をつけ、体重の変化に気を付けましょう。特に何もしていないのに、6か月間で体重が2~3キログラム減った方や、BMIが18.5未満の方は注意が必要です。

BMIの計算方法

$$BMI(kg/m^2) = \text{体重}(kg) \div \text{身長}(m) \div \text{身長}(m)$$

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

(参考)厚生労働省/日本人の食事摂取基準(2020年版)策定検討会報告書

「たくさん」よりも「満遍なく」を意識して! 低栄養を予防する食生活の③つのポイント

いろいろな食品を組み合わせ毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが健康長寿につながります。なお、病気などで治療中の方は、主治医の指示に従ってください。

1 「たくさん」よりも「満遍なく」が大切です!

主食(ごはん・パン・麺等)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品等)、副菜(野菜・キノコ類・海藻類等)を基本として、いろいろな食品を少しずつ満遍なく取り入れるほか、3回の食事は欠かさず食べるよう意識しましょう。

2 筋力量を維持! タンパク質を含む食品を取りましょう!

【タンパク質を上手にとるコツ】▽食事が食べ切れない時は、タンパク質を含む「おかず類」を先に食べる ▽牛乳、ヨーグルト、チーズ等の乳製品を間食(補食)で補う ▽魚の缶詰や冷凍食品など、長期保存できて調理に便利なものを利用する ▽料理が大変な場合は、市販の総菜やレトルト食品などを活用する

3 かみ応えのある食品を取り入れ、よくかんで食べましょう!

食べる力を維持するために、かみ応えのある肉類や野菜はよくかんで食べるようにしましょう。

低栄養予防について、詳しく知りたい方は、「食べて元気にフレイル予防」(厚生労働省)をご覧ください▶



フレイル予防のための講座です! 「しっかり食べて低栄養予防」

高齢期の食生活のポイントを、ベテラン管理栄養士が分かりやすくお伝えします。しっかり食べて、フレイルを予防し「健康長寿」を目指しましょう。

- 日時 ▽12月6日(月)午後1時30分~午後3時 ▽12月7日(火)午前10時~11時30分
- 場所 総合福祉センター「絆」
- 対象等 65歳以上で、▽特に何もしていないのに6か月で体重が2~3キログラム減ってしまった▽高齢期からの食生活に関心がある—のいずれかに該当する方(各先着15人程度)

- 講師 佐藤光恵さん(管理栄養士)
- 参加費 無料
- その他 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などを行う場合があります。
- 申し込み・問い合わせ 11月12日(金)から30日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)に、地域包括支援センター(☎287-2516)へ申し込みください。