

# 「食事でフレイルを予防するためには」 文＝江尻 萌華（管理栄養士）

## フレイルとは？





健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態です。そのまま放置せずに適切な予防を行うことで、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。フレイルを予防するためには、日々の食事が大切です。

## ■ フレイル予防のための食事 合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

多様な食品を組み合わせて食べることで、体に必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。次の10種類の食品群の中から、毎日最低でも4品目以上、できれば7品目以上摂ることが理想的です。

|               |   |                             |                           |
|---------------|---|-----------------------------|---------------------------|
| さ<br>かな       |    | 動物性たんぱく質やカルシウム、<br>ビタミンDが豊富 | 魚、イカ、タコ、貝類、干物など           |
| あ<br>ぶら       |    | 適度な油脂分は、細胞など<br>を作るのに必要     | サラダ油、バター、ごま油など            |
| に<br>く        |   | 良質なタンパク質源の代表                | 牛、豚、鶏肉やハムなど               |
| ぎ<br>ゆうにゆう    |  | タンパク質とカルシウムが豊富              | 牛乳、チーズ、ヨーグルトなど            |
| や<br>さい       |  | ビタミンや食物繊維を十分に<br>摂れる        | ほうれん草、トマト、ニンジン、<br>かぼちゃなど |
| か<br>いそう(きのこ) |  | 低エネルギーでミネラルと<br>食物繊維が豊富     | わかめ、昆布、海苔、きのこ類など          |

## (に)

|          |   |                               |                         |
|----------|---|-------------------------------|-------------------------|
| い<br>も   |  | 糖質でエネルギー補給<br>ビタミンやミネラルも含む    | じゃがいも、さつまいも、里芋、<br>山芋など |
| た<br>まご  |  | 色々な調理法で簡単に<br>たんぱく質が摂れる       | 鶏卵など                    |
| だ<br>いず  |  | タンパク質の元となる<br>必須アミノ酸やカルシウムが豊富 | 豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など          |
| く<br>だもの |  | ビタミンやミネラルが多く、<br>食物繊維も摂れる     | りんご、みかん、バナナ、イチゴなど       |

1～2週間継続してチェックしていくと、自分の食事の偏りが見えてきます。不足している食品があればそれを補い、食事でフレイルを予防しましょう！