



フレイルにご注意!

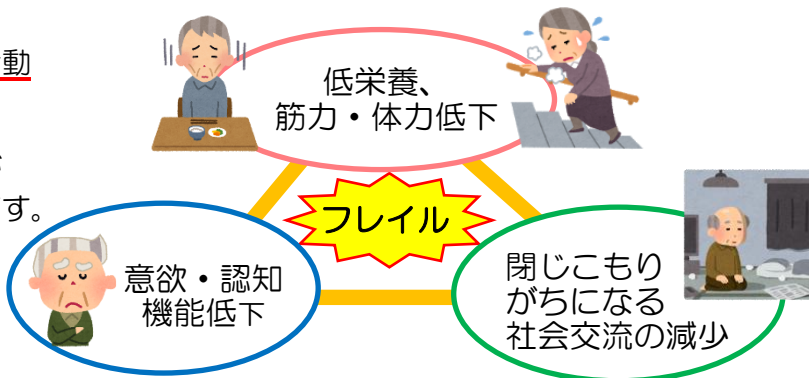
年を重ねるにつれ、「もう年だし、あまり動かないから食事は少しいい」「体重が増えるのは困るから、卵や肉は食べない」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。このような場合、知らないうちに栄養不足に陥っていることもあります。今回は低栄養が引き起こすフレイルについて、予防に役立つ栄養素や具体的なとり方などをご紹介します。

◆フレイルとは…

フレイル（虚弱）とは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことです。

高齢者の多くはフレイルの状態を経て介護が必要となるため、早期に対処することが大切です。

食事面では、食事全体のバランスを整えることに加え、下記にご紹介するたんぱく質などをしっかりとることを心がけましょう。



◆フレイル予防に役立つ栄養素

たんぱく質

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などを構成する栄養素です。

＜多く含む食材＞
魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など



カルシウム

骨や歯をつくる栄養素です。筋肉や神経などの働きを正常に保つ働きもあります。

＜多く含む食材＞
牛乳、ヨーグルト、納豆、小松菜、しらす干し、干し桜えびなど



ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨の発育に役立つ栄養素です。神経伝達や筋肉の収縮にも関わります。

＜多く含む食材＞
干し椎茸、しめじ、鮭、さんま、さばなど



◆筋力をつけるために！たんぱく質アップお食事の具体例

朝食
りんご、食パン、コーヒー、サラダ

昼食
かけうどん

間食
せんべい2枚

夕食
ひじき煮物、ごはん、鮭の塩焼き、みそ汁

コーヒーを牛乳に変更
ゆで卵1個を追加

鶏肉 50g と野菜を追加
煮込みうどんに変更

ヨーグルトに変更

納豆1パックを追加

左のイラストのように、食品を追加したり、変更すると、エネルギー・たんぱく質量を増やせます！



エネルギー1256kcal
たんぱく質 49.4g

追加・変更すると
エネルギー1570kcal
たんぱく質 79.4g

無料栄養相談実施中!!
食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい