

栄養だより

フレイル(虚弱)を予防して健康長寿を目指しましょう！

私たちは、年齢を重ねるとともに心身の機能が徐々に低下します。身体の虚弱であるサルコペニア(筋肉減弱症)が進行し、代謝が落ち消費エネルギー減って、食欲の低下による低栄養や体重減少に陥ります。サルコペニアになると要介護状態や寝たきり状態の原因となるので、さらなるサルコペニアに進行する負の連鎖をいかにして断ち切るかが大切です。

フレイル対策には、「運動」とともに「栄養」がとても重要です。



《年齢によって栄養の考え方を変えましょう》

	～50	55	60	65	70	75	80	85	90～	(歳)	
年代別の課題	過栄養・メタボ予防			過栄養・低栄養 個人対応			低栄養 フレイル予防				
目的	生活習慣病予防					フレイル・サルコペニア予防					
栄養の考え方	エネルギー制限 食塩・脂肪制限			ギアチェンジ			適切なエネルギー 高たんぱく・高ビタミンD				



《食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよくが基本です》

○特に肉・魚・卵・豆腐などの良質のたんぱく質を欠かさずに食べましょう。



◎食事からのたんぱく質が不足すると、筋たんぱくを分解するので筋肉量が減ります。

【1日に食べたい量の目安】

・薄切り肉(3枚/約70g), 魚の切り身(1切れ), 卵(1個), 豆腐(1/3丁)

○牛乳・乳製品などでカルシウム・ビタミンDを補給しましょう。



◎骨折予防のためには食事からカルシウムやビタミンDを補給することが大切です。

※病気によってたんぱく質の制限がある方は、従来の食事療法で食事をしましょう。