

こんにちは！ 包括です

2024年
~Vol.41~



★地域包括支援センターは、札幌市から委託を受けた公的な相談機関です。



フレイル予防の秘訣～栄養編～



こんな傾向はフレイルかもしれません



□6 か月間で体重が
2～3kg 減った



□以前より
疲れやすくなった



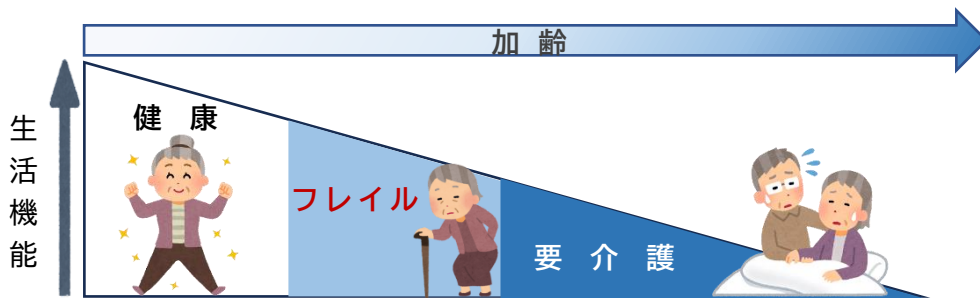
□外出が減った・
人と話すことが減った



□ペットボトルのふたが
開けにくくなった



□横断歩道を青信号の間に
渡りきるのが難しくなった



※フレイルとは…？

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

⚠ やせてきたら要注意 ⚠

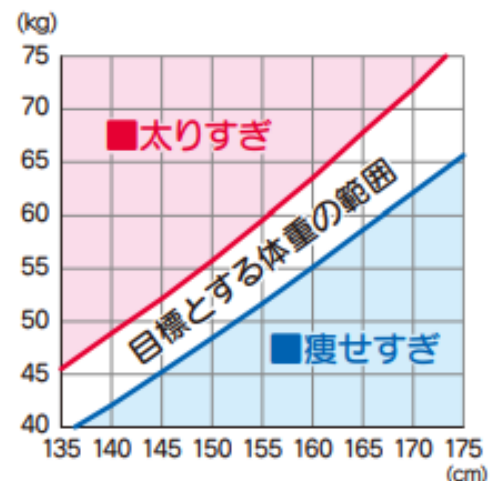
高齢期になると食欲の低下による欠食や食事摂取量の低下により、自分では気づかないうちに栄養が足りない状態になっていることがあります。やせてきたら要注意！！栄養が不足すると抵抗力が低下して全身のおとろえ(フレイル)に繋がる可能性があります。

身長と体重から、あなたの体格を確認してみましょう

特に痩せすぎの方は、要介護になるリスクが高まりますので食生活を見直しましょう！



65歳以上の体格早見表



★ フレイル予防の食事のポイント ★

ポイント1 1日3食をしっかりととりましょう！











「おなかがすかない」や「面倒だから」という理由で食事を抜いてしまうと、体に必要な栄養素が不足します。食事量が減り1度に食べきれない場合は、間食（乳製品や果物など）で不足している栄養素を補いましょう。



ポイント2 いろいろな食品を食べましょう！

合言葉は『さあにぎやかにいただく』

『さあにぎやかにいただく』とは、毎日食べたい10の食品群の頭文字をとったものです。体の機能を維持するために、1日7品目以上を目標に“たくさん”より“まんべんなく”いろいろな食品を食べましょう。

さかな 	あぶら 	にく 	ぎゅうにゅう 	やさい 
かいそう 	(に) いも 	たまご 	だいずせいひん 	くだもの 

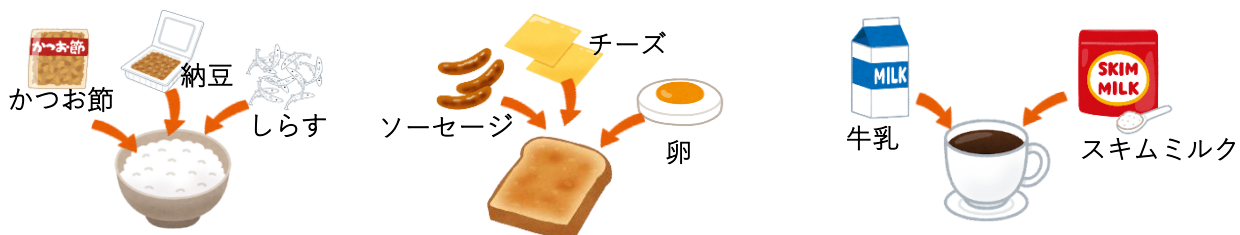
ポイント3 主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう！

1日3食のうち2食は主食・主菜・副菜を組み合わせせて食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。



ポイント4 たんぱく質不足に気をつけましょう！

たんぱく質が不足すると筋肉が作られなくなり、さらにその不足した栄養を筋肉から補おうとするため、筋肉量が減少します。そのため、肉・魚・大豆製品（納豆や豆腐）などのたんぱく質を多く含む食品を毎日食べるようにしましょう。たんぱく質アップの工夫として、プラス1品をトッピングすることで手軽にたんぱく質を取ることができます。ぜひ試してみてください。



※持病があり、食事療法を行っている場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

札幌市北区第2地域包括支援センター

所在地：札幌市北区北40条西4丁目2-7 札幌N40ビル 2階
電話番号：011-736-4165 FAX：011-746-1665

