

## 健康だより

低栄養を防いで  
フレイルを予防  
しましょう

問 健康課健康推進係 ☎72-6666

フレイルとは、年齢を重ねて体や心の働き、社会的な繋がりが弱くなった状態のことです。「おいしいものが食べられなくなった」「疲れやすく何をしても面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」こんな傾向はフレイルかもしれないので要注意。『栄養・身体活動・社会参加』などのポイントを押さえ、適切な取組を行い健康をめざしましょう。

### 食事において一番の課題は「低栄養」

フレイル予防の1つは、低栄養を防ぐことです。

低栄養とは、健康な体を維持して活動するために必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が足りていない状態のことです。食欲がなくなり、かむ力が弱まってくるとだんだん食事の量が減ってきます。自分ではしっかり食べているつもりでも、必要な栄養素が不足しがちになり、気力がなくなる、免疫力や抵抗力が低下するといったさまざまな症状が起こりやすくなります。

## 低栄養を防ぐ3つのポイント！

### ① 1日3食しっかり取る

3食しっかり食べることで筋肉や内臓の維持に繋がります。主食・主菜・副菜を1日2回以上は組み合わせて食べましょう。バランスよくいろいろな食品を食べることで、必要な栄養素をまんべんなく取ることができます。



### ② 毎食たんぱく質を取る

たんぱく質は筋肉量を維持するために重要な栄養素で、肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれます。

★ご飯にのせよう…おかか、しらす、納豆、卵、鮭フレークなど

★パンにはさもう…サラダチキン、ツナ、スライスチーズ、ゆで卵、ハムなど

※缶詰や冷凍食品など、すぐに食べられるものを常備して、たんぱく質が不足しないようにしましょう

### ③ カルシウムを十分に取る

カルシウムは骨や歯を作る栄養素です。1日700～800mgを目標に取りましょう。

料理に取り入れたり、間食として牛乳やチーズ、小魚を食べてカルシウムを補いましょう。スキムミルクをコーヒーや紅茶、カレーやシチュー、スープなどに「ちょい足し」するのもおすすめです。

(例)牛乳コップ1杯：220mg、ヨーグルト1パック：120mg、干しエビ5g：100mg、厚揚げ100g：240mg

筋肉量や筋力の維持には栄養に加えて運動も重要です。ストレッチやラジオ体操・ウォーキングなど少しずつ始めて継続的に行い、転倒や病気を予防しましょう。また、毎年健康診断を受けて健康管理をしましょう。

### あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。  
お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時 / 13時～16時(あすてらす休館日を除く)