

3食しっかり食べて、フレイル予防

フレイルとは、加齢や病気によって心身の活力が低下した状態のことです。フレイルにならないためには、バランスのよい食事を心がけることが大切です。フレイルの原因や予防のためのポイントをご紹介します。

低栄養からフレイルが始まる

壮年期は食べすぎに注意してメタボを防ぐことが食事の基本でしたが、高齢期では1日3度の食事をしっかり食べて、「痩せすぎ」に気を付ける食生活に変えていきましょう。低栄養になると、筋力が落ちると同時に「基礎代謝」「エネルギー消費量」「食欲」なども連動して低下し、虚弱な体(フレイル)に陥ってしまいます。

低栄養になる原因

誤った粗食志向

メタボ対策として野菜だけの食生活や肉を食べない

食欲がわかない

家にこもりがちで、お腹が減らない

しっかり噛めない

入れ歯が合わない、歯周病が悪化して歯茎が痛い

フレイル予防の食事のポイント

「10食品群」を毎日食べる

必要な栄養素を多くの食品から満遍なく摂ることを心がけましょう。主食に加えて10食品群(①肉類②魚介類③卵④大豆製品⑤牛乳・乳製品⑥海藻⑦野菜⑧果物⑨芋類⑩油脂類)のうち、1日7食品群以上をめざしましょう。



積極的に「たんぱく質」を摂る

たんぱく質の摂取量が少ないと、筋力の減少や骨折、転倒などのリスクが高まり、生活機能の低下につながります。たんぱく質は特に、肉や魚、大豆製品、卵、乳製品に豊富に含まれており、1日に体重1キログラムあたり1.0~1.2グラム以上のたんぱく質を摂取することが望ましいと言われています。

【例】体重50キログラムの場合は、たんぱく質50~60グラム(片手のひらにのる程度)



お口の虚弱「オーラルフレイル」を予防しましょう

オーラルフレイルとは、硬い物が食べにくくなるなどの口腔機能が低下した状態のことです。予防には、噛み応えのある食事を心がけたり、家族や友人と食事や会話をしながらすることが効果的です。口の中の状態は食べることに大きく影響するため、定期的な歯科受診をしましょう。



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)