

# ライフケアサプリ

第12号  
2023年4月発行  
春号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。



## 元気に食べてフレイル予防

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？  
人生100年時代をいつまでも自分らしく歩いていくために、  
フレイルをについて知り、予防をはじめましょう！



### フレイルになっていませんか？

フレイルとは、『**加齢に伴い心身の活力が低下した状態**』のことを言います。フレイル状態になると介護が必要となる状態に進行する可能性があり、日常生活に大きな影響を及ぼす場合もあります。健康寿命を延ばすためには、フレイルを予防することがとても大切です。

フレイル予防として**〈栄養・運動・社会参加〉**が重要な柱となります。今回は栄養(食生活)の面からフレイル予防のために実践できることをお伝えします。まずは右のリスク度チェックで自身の健康状態を確認してみましょう。

### フレイルかも!? リスク度チェック

- 食欲がなく痩せてきた気がする
- 疲れが取れなくなってきた
- 歩くのが遅くなった  
(青信号の間に横断歩道を渡り切れない)
- 力が入らなくなってきた  
(買い物したものを運ぶのが大変)
- 出かけるのが億劫になった  
(人と接する機会が減った)




チェック  
✓が  
3つ以上は  
**要注意**

合言葉は


## さあにぎやかにいただく

フレイルチェックの結果はいかがでしたか？

✓がたくさんついてしまった人もそうでない人も、  
フレイル予防の第一歩は**バランスの良い食事**です。  
からだの機能や筋肉・体力の維持のため、  
10個の食材のうち、1日の中で**最低でも4つ以上、  
できれば7つ以上の摂取**を目指しましょう！

**さ**かな 


缶詰や練り物などもOK  
エビ・カニ・貝などの海鮮でも

**あ**ぶら 

調理法の工夫(揚げ物や炒め物)・  
ドレッシングなどを活用

**に**く 


ウインナー・ベーコン・ハム  
などの加工品も利用しよう

**ぎ**ゆうにゆう 

コップ一杯摂るとベスト  
チーズなど乳製品でもOK

**や**さい 


緑黄色野菜や根菜など  
多種類をあわせて1日350g

**か**いそう 


のりやひじきなどの乾物を  
常備し食卓にプラスしよう

**い**も 


サトイモやさつまいも、  
長芋やとろろなどお好みで

**た**まご 

炒り卵、卵豆腐など工夫次第で  
いろいろな食べ方ができる

**だ**いず 

納豆、豆腐、厚揚げ、豆乳など  
食べやすいものを選んで

**く**だもの 

みかん、バナナ、旬のフルーツなど  
ドライフルーツでもOK

フレイル予防に  
欠かせない！

# たんぱく質をとりましょう！



## たんぱく質 目標量

65歳以上の高齢者の場合



男性

1日に  
**60g**以上



女性

1日に  
**50g**以上

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成も遅くなるため、高齢者はより多くのたんぱく質を摂取することが大切です。ここで重要なことは**たんぱく質量=食品の重量ではない**ことです。食品を上手に組み合わせて、目標量を達成できるようにしましょう。

### 主食



白米  
(普通盛り/150g)  
**3.8g**



食パン  
(1枚/60g)  
**5.6g**



うどん  
(1玉/250g)  
**6.5g**

### 主菜



肉  
(80g)  
**15g**



魚  
(80g)  
**18g**



豆腐  
(1/2丁)  
**10g**



卵  
(1個)  
**4.6g**

### 乳製品



牛乳  
(200ml)  
**6.6g**



チーズ  
(1個/15g)  
**5.6g**



ヨーグルト  
(1カップ/70g)  
**3.0g**

プラスワンで  
おいしく  
栄養アップ！

いつものうどんも...  
卵や豚肉をのせるだけでたんぱく質量アップ！  
+4.6g  
+15g

いつものパンも...  
サラダチキン・スライスチーズ・レタスでサンドイッチに！  
+14g

## かんたん プチレシピ

たんぱく質が7.7g  
摂取できます



ひき肉入りでおいしい！

## ひじきの ひき肉炒め

### 材料(2人分)

ひじき(乾燥)	8g	にんにくおろし	小さじ1/2
豚ひき肉	40g	砂糖	小さじ1
人参	30g	酒	小さじ1
ごま油	大さじ1	中華だし	小さじ1

### 作り方

1. ひじきは水で戻し(約30分)、人参を千切りにしておく
2. 鍋にごま油を入れ、ひき肉、人参、ひじきの順に炒める
3. 火が通ったら(A)を入れ、汁がほぼ無くなるまで炒め煮る

## 栄養士による栄養相談 を行っています



高血圧、糖尿病などの生活習慣病で食事管理にお困りの方や、食事についてわからない事や相談したいことがある方など、お気軽にご相談ください。個別に1回30分程度でお話させていただきます。予約制になりますので、ご希望の方は主治医にご相談ください。

### 編集後記

「ライフケアサプリ」はいかかでしたか？最近話題のフレイルを取り上げてみました。気にかけないとなかなか難しい食事のバランスですが選ぶ食品を少し変えるだけでフレイル予防に繋がります。最近はテレビやスマートフォンなどで色々な情報が得られますが中には偏った情報や、体質によってはお勧めできないものもあります。気になることがございましたら、栄養相談にてご相談ください！

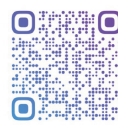
— 編集・発行 —

イムス富士見総合病院 栄養科

住所/埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL/049-251-3060(代表)  
ホームページ <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>

### 栄養科のInstagram

食事のメニューや取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。ぜひチェックしてくださいね！



IMS\_FUJIMI\_EIYOU