

塩竈市立病院

栄養だより

～フレイル予防で
健康寿命を延ばそう！～



5・6月号

行事食予定

【5月】

5月5日 端午の節句

【6月】

6月 あじさい膳



「平均寿命」と『健康寿命』

健康上の問題で日常生活に影響のなく生活できる期間の事を『健康寿命』といい、0歳における平均余命（0歳の人平均何年生きられるか）を「平均寿命」といいます。厚生労働省から発表された2022年の「平均寿命」が男性81.05歳、女性が87.09歳だったのに対し、『健康寿命』は男性72.57歳、女性で75.45歳で、この二つの差（日常生活に支障がある不健康な期間）は男性で8.49年、女性では11.63歳もあります。「平均寿命」は世界トップクラスの日本ですが、『健康寿命』も延ばし、いくつになっても元気にイキイキと生活する事が目標となっています。

フレイルって知っていますか？

「体重が前より減ってきた」「疲れやすい、足腰が弱ってきた感じがする」「出かけたり人に合うのが億劫だ」こんな事を感じる機会が増えてきているなら、フレイルかもしれません。

フレイルとは介護が必要な状態と健康な状態の中間の段階で、加齢によって体力と気力が低下し、社会との繋がりも弱くなってきた状態です。

病気やストレスに弱くなるため、放置していると要介護状態や命に係わる事態にまで進行する可能性があります。 早めに気づいて生活を見直していく事で、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻る事が出来ます。

自分の状態をチェックしてみよう！

「介護は必要じゃないし、まだまだ大丈夫だよ」という方は、下の表で現在の状態をチェックしてみましょう。3点以上でフレイル、1～2点はプレフレイル（フレイル予備軍）です。

●フレイルチェック(簡易フレイルインデックス)

項目	質問	はい	いいえ
体重減少	6ヶ月で2kg以上の体重減少はありましたか	1	0
歩行能力の低下	以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1	0
活動量の低下	ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか	0	1
記憶力の低下	5分前の事が思い出せますか	0	1
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れる感じがする	1	0

3点以上:フレイル 1~2点:プレフレイル

また、上記チェックに当てはまらなくても、健診などで「やせ」と言われている方も注意が必要です。

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高い事がわかっています。年齢により目標とするBMI（体格指数）は違います。右下の表と健診結果表などのBMIを比べ、赤い色で示してある目標の下限より低くなってないか（痩せていないか）をチェックしましょう。

BMIは

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長

(m)で計算する事もできます。

●目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5 ~ 24.9
50-69	20.0 ~ 24.9
70以上	21.5 ~ 24.9

フレイル予防の3つの対策！

フレイル予防のポイントとして、早い時期から「**1.栄養**」「**2.身体活動**」「**3.社会参加**」について対策をとっていく事が大切と言われています。その具体的な方法としては…

1. 栄養 ☆ 食生活改善とお口の健康

普段の食事を思い出してみましよう。ご飯としょっぱい物だけ、パンと飲み物だけ、麺類だけなど、主食中心の食事が多くなっていませんか？

フレイル予防には、いろいろな種類の食品を食べ合わせる事が重要です。必要な食品がきちんととれているかを下の表でチェックましよう。**7点以上が目標**ですので時々チェックしてみるとよいでしょう。毎日食べたい食品の種類は「**さあ にぎやかにいただく**」と覚えるとよいでしょう！

●いろいろな食品が食べられているでしょうか？ 7点以上をめざましよう！

食品の種類		毎日食べる	食べない日がある	食べない
		1点	0点	0点
さ	さかな類 			
あ	あぶら 			
に	にく類 			
ぎ	ぎゅうにゆう・乳製品 			
や	緑黄色やさい 			
かに	かいそう 			
い	いも 			
た	たまご 			
だ	だいず・大豆製品 			
く	くだもの 			
毎日食べるに○を付けた数		(点)		

肉や魚をあまり食べなくなっていますか？年齢が行くに従い、摂取したたんぱく質から筋肉を作る効率が悪くなります。それに加えて、たんぱく質の摂取量まで少なくなる事で筋肉量の減るのを早め、筋力も弱くなってしまいます。筋力低下は足腰だけでなく、噛む力や飲み込む力も弱くしてしまうため、食べる事が大変になりフレイルがすすんでしまうという悪循環におちいる危険性が高くなります。そのため、**たんぱく質は若い年代と同じ位（65歳以上男性で60g/日以上、女性で50g/日以上）食べる事**

が推奨されています。肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べましょう。また、噛む力を維持するためには、定期的な歯のチェックを受け、普段から噛み応えのあるものを食べてお口の筋トレをするとよいでしょう。

2.身体活動 ☆ 今より10分多く体を動かそう！

身体活動には、家事や労働など日常生活における「生活活動」と、体力の維持向上を目的として実施する「運動」の2種類があり、65歳以上の身体活動（生活活動+運動）は、無理のない範囲の強さで1日合計で40分が目安となっています。しかし、今より毎日10分多く歩くことでも死亡リスクや慢性疾患・がん・認知症などの発症リスクが下がる事がわかっています。まずは今より10分多く体を動かす事を目指しましょう。

3.社会参加 ☆ 積極的に出かけよう！

趣味やボランティア、町内会の活動に参加するなど、人や社会とのつながりを持つ事はフレイル予防に有効です。外出は歩くきっかけとなり、人と関わることで心が活性化し気分転換にもなります。でも、難しく考える必要はありません。買い物に出かける、友人と会う、通院するなど出かける機会を増やすだけでも大丈夫！家に引きこもらない事が大切です。

まるでクリーム♡ 水切りヨーグルト

- | | |
|---|---|
| 1.ボウルに一回り小さいサイズのザルにキッチンペーパーを敷いたものをのせ、プレーンヨーグルト1パックを入れる。 | ●クリームチーズやマヨネーズの代わりに使ってみましょう♪もちろんそのままでも！ |
| 2.ラップをかけ、冷蔵庫で6-8時間、分量位まで水分を切ります。 | ・お好みの果物やはちみつ、ナッツなどをのせてデザートにや間食に。 |
| | ・トーストやクラッカーにぬり、お好みでジャムをのせて軽食に。 |
| | ・塩コショウ、レモン汁やオリーブオイルと混ぜてサラダのドレッシングに。 |
| | ・オイルの代わりにマヨネーズで味をととのえ、ジャガイモやカボチャのサラダに。 |

ギリシャヨーグルトとして売られていますが、家で簡単に作る事が出来ます。水分を切っているので普通のヨーグルトより美味しさと栄養がギュッと詰まっています。でた水分にはカルシウムなどが含まれるので、そのまま飲んだり、スープやカレーなどの料理、炊飯やホットケーキを焼く時の水分に加えて使いましょう。脂肪が気になる方は低脂肪ヨーグルトでもOKです。