

ドクターコラム

フレイルとは加齢とともに、筋力や認知機能などが低下し、生活機能が低下した状態で、身体機能だけでなく社会的、精神的な要素など多くの因子が含まれています。予防にはさまざまなアプローチがありますが、食事面では蛋白質とエネルギー補給が大切です。



中谷 敏也
栄養管理部長 / 消化器内科部長

また、多様な食材を食べている人は高齢者でも元気に生活していることがわかっています。そして、友達や家族と一緒に食事をするこも、会話がはずみ食欲亢進に一役かうことが期待されます。みんなで楽しく！も大切です。

STOP要介護！食から始めるフレイル対策

フレイルとは
加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害や要介護状態などの危険性が高くなった状態

サルコペニアとは
筋肉量の減少とともに、筋力や身体機能が低下している状態

食欲が
わかない

食事が減ると・・・

活動量低下

低栄養状態

フレイルの悪循環

筋力、
身体機能低下

筋肉が減る

サルコペニア

このような悪循環を繰り返しながらフレイルは進行していきます

① 1日3食きちんと食べる

1日2食になっていませんか？食べる回数が減ると、1日に必要な栄養を摂ることが難しくなります。また、一度にたくさん食べられない時は、間食で乳製品や卵製品、栄養補助食品などを上手に利用してみましょう。




③ カルシウム・ビタミンDも

骨や筋肉を丈夫にし、骨折・転倒予防に有効な栄養素です。特にカルシウムは不足しやすいので、積極的に摂取しましょう。

●カルシウム・・・小松菜、乾燥ひじき、切り干し大根、乳製品、乾燥さくらえび、めざしなど

●ビタミンD・・・乾燥しいたけ、しめじ、鮭、さんま、卵など

＋日光浴 



② たんぱく質は十分に

たんぱく質は血液や筋肉、骨など体の材料となる大切な栄養素です。肉、魚、卵、豆腐（大豆製品）には良質なたんぱく質が多く含まれています。毎食食べるようにしましょう。



良質なたんぱく質を含む食品



食事だけでなく運動も大切です。適度なウォーキングなどご自身の体力に合わせて無理せず行いましょう。