栄養だより

第174号
2025年4月21日発行

東北医科薬科大学　若林病院
栄養管理部

『フレイルを予防しよう』

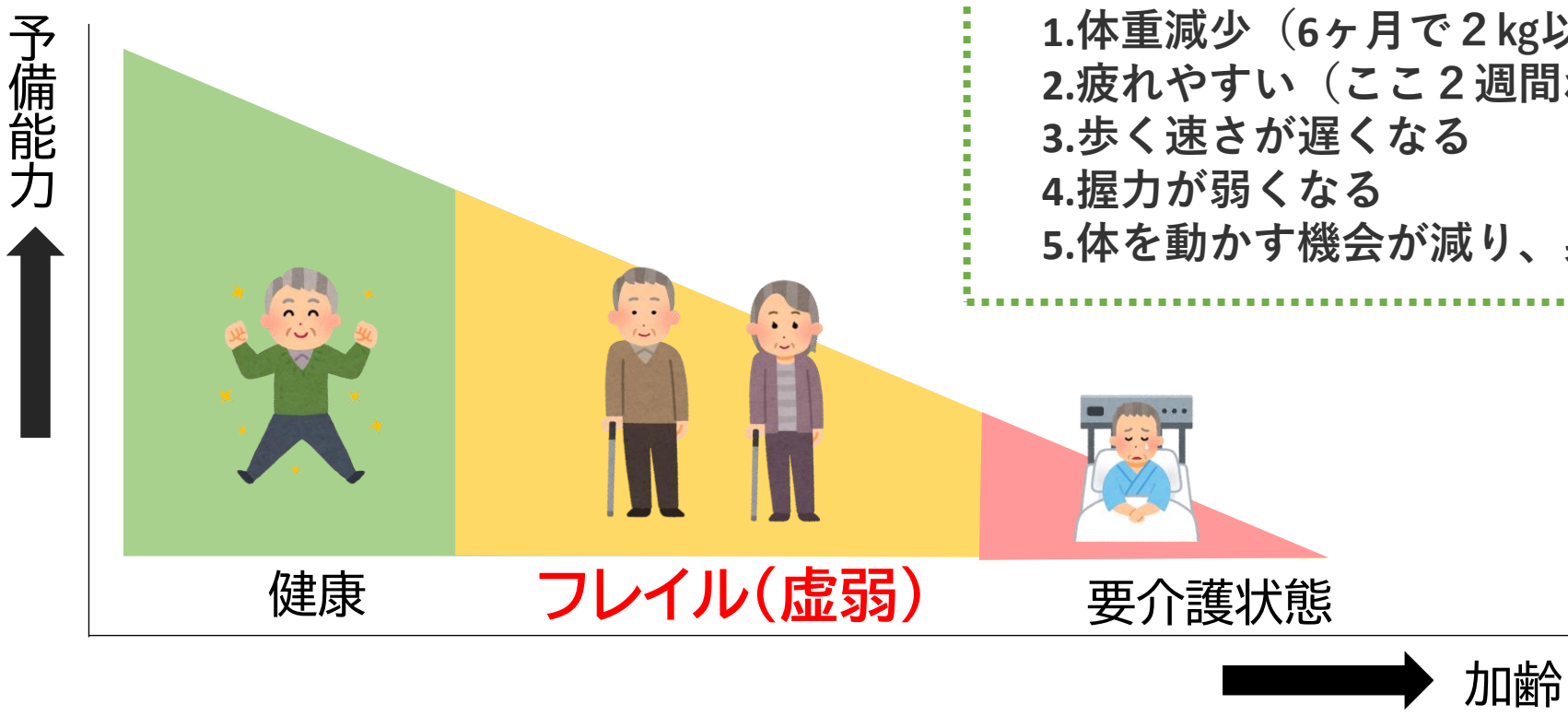
高齢者は加齢とともに身体機能や生理機能が低下し健康障害に陥りやすくなり、その状態を「フレイル」と呼びます。ここでは食事でできるフレイル予防を紹介します。

何項目当てはまりますか？

1.体重減少（6ヶ月で２kg以上意図しない減量）
2.疲れやすい（ここ２週間わけもなく疲れた感じがする）
3.歩く速さが遅くなる
4.握力が弱くなる
5.体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している

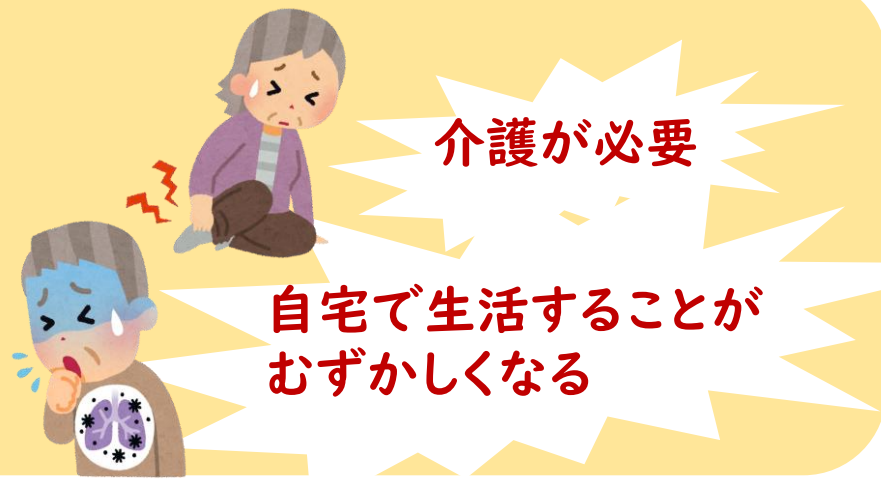
３項目以上でフレイル状態

参考：日本サルコペニア・フレイル学会



フレイルになるとどうなるか

・身体能力が落ちて、**転倒**や**骨折**をしやすくなる
・病気にかかりやすくなる→**入院しやすくなる**
・**要介護状態**になるのが早まる



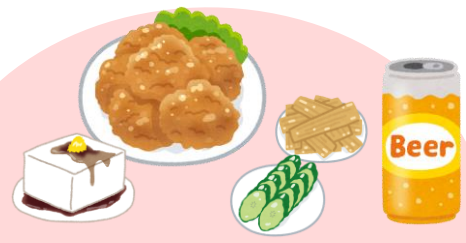
フレイル予防の食事

主食主菜副菜をそろえる

主食…ご飯、パン、麺類
主菜…肉、魚、卵、大豆製品、チーズ
副菜…野菜、海藻、きのこなど

こんな食事になっていませんか？

主菜がない
→エネルギー・
たんぱく質不足



主食がなくおかずが多い
→炭水化物不足
→エネルギー・塩分過剰

菓子パン
→菓子であり食事ではない

不足している栄養素を足しましょう

筋力をおとさないために運動もしましょう