

ほんの少しの工夫からフレイルの予防ができるかもしれません

フレイル予防のための食事について



希望12月号



2024年12月号で「社会とのつながりを失うことがフレイルの入口です」をテーマにお伝えいたしました。

フレイル(虚弱)を予防して健康的に元気に暮らしていくためには、どのような食事をするとういのでしょうか。フレイルに陥りやすい要因の1つとして、食事のバランスが崩れていることがあります。その中でも体を動かすために必要な筋肉量が減ってしまう事が原因であると言われています。

では、筋肉量を減らさないためにはどうしたらよいのでしょうか？ 筋肉に必要な栄養素は主にたんぱく質です。たんぱく質を多く含む食物とは「卵・肉・魚・大豆や大豆製品・牛乳や乳製品」です。

皆さんは、このような食物を毎日3食とも召し上がっていますか？ 私たち管理栄養士が栄養指導で食生活をお聞きすると、「歯が悪くなって硬い物が苦手になった」「買い物に行くのが大変」「お腹があまり空かない」と言われ、「朝はパンとコーヒーだけ」「お昼はごはんと漬物、味噌汁で簡単に…」など栄養不足の方が見受けられます。食べている栄養素を計算してみると、たんぱく質を摂取する量が少ないことが判明します。では、どのようにたんぱく質を摂るとよいのでしょうか。

その1

普段の食事で毎食たんぱく質を意識して足しましょう

朝食

菓子パンとコーヒー



エネルギー 285kcal
たんぱく質 7.7g

昼食

ごはん、漬物、みそ汁



エネルギー 290kcal
たんぱく質 7.4g

夕食

ごはん、煮魚、みそ汁



エネルギー 398kcal
たんぱく質 21.1g

足すだけでOK



コーヒーに牛乳をプラス

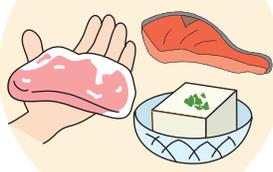
ゆで卵1個と
チーズ1個をプラス



総たんぱく質量 18.9g



肉、魚、豆腐など
手のひら1枚分プラス



総たんぱく質量 25.3g



小鉢1品プラス



魚は
手のひら
1枚分は
摂りましょう

総たんぱく質量 33.9g

その2

間食をうまく利用しましょう

3食の食事だけでは不足する場合におやつで摂る方法もあります

間食に含まれるたんぱく質の量を
チェックしてみましょう



牛乳
1杯200ml
たんぱく質 6.6g
エネルギー 134kcal



プロセスチーズ
1個15g
たんぱく質 3.4g
エネルギー 51kcal



ヨーグルト
1個70g
たんぱく質 3.0g
エネルギー 47kcal



カスタードプリン
1個80g
たんぱく質 4.4g
エネルギー 101kcal



カステラ
1切35g
たんぱく質 2.2g
エネルギー 112kcal



どら焼き
1個70g
たんぱく質 4.6g
エネルギー 199kcal

参照：日本食品標準成分表

この他にも、お弁当はおかずの種類が多いものを選ぶことや肉や魚などの缶詰・冷凍食品など、あともう1品足すのに便利なものを常備しておく方法もあります。

多種類の食べ物を選び、ゆっくりとよく噛んで好きな物を取り入れながら楽しい気分で食べられると良いですね。フレイル予防は日々の積み重ねですので、出来る事から取り組んでみてはいかがでしょうか。

なお、食事制限のある方はこの限りではありませんので、主治医へ栄養指導などについてご相談下さい。

栄養科 管理栄養士 戸田絢子

➡次号は「肥満症とメタボリック症候群について」です

四字熟語

春寒料峭(しゅんかんりょうしょう)

春が訪れた後でも、寒さが戻ってきて肌寒い気候のこと

- 2月2日(日)節分 ●2月3日(月)立春 ●2月4日(火)風しんの日/世界対がんデー
- 2月10日(月)世界てんかんの日 ●2月11日(火)建国記念日 ●2月14日(金)バレンタインデー
- 2月20日(木)アレルギーの日 ●2月17日(月)～2月23日(日)アレルギー週間
- 2月22日(土)猫の日 ●2月23日(日)天皇誕生日
- 2月28日(金)Rare Disease Day (世界希少・難治性疾患の日)

■第215号 2025.2月

■発行/済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院

TEL.0568-21-0811(代表)

〒481-0004 北名古屋市長久西村前111番地
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp https://saishukan.com
FAX.0568-22-7494



当院は個人情報保護に積極的に取り組んでいます。