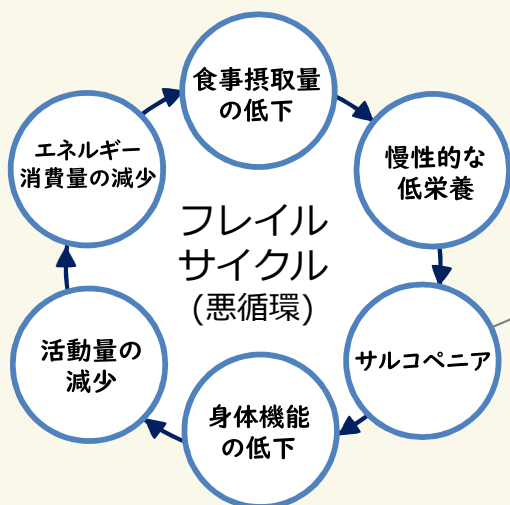


《テーマ》 フレイル・サルコペニアを 予防して健康長寿に

「食事量が減った」「疲れやすくなった」などと感じることはありませんか？
当てはまる方は**“フレイル”**の注意が必要です。フレイルとは、心身の活力が低下した“虚弱”の状態のことで、これを放置すると要介護になるリスクが高まります。
健康長寿の為に普段の食生活を改善し、フレイルの予防をしていきましょう！

フレイルサイクル

筋力低下や食欲低下などが相互に作用し、身体機能が徐々に低下していくサイクルを「フレイルサイクル」といいます。



フレイルの基準

- ① 体重減少
(半年間で-2~3kg以上)
 - ② 疲れやすい
 - ③ 歩行速度の低下
 - ④ 握力の低下
 - ⑤ 身体活動量の低下
- 1~2項目
→フレイル予備群
● 3項目以上
→フレイルの可能性

サルコペニアとは

筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態。
転倒・骨折・寝たきりの原因の1つ



おうちでセルフチェック！指輪つかテスト

両手の親指と人差し指で輪っかを作り
ふくらはぎの最も太い部分を囲む。
輪っかとふくらはぎの間の隙間が広いほど、
サルコペニアの可能性が高い

「サルコペニア」と「フレイル」を予防して健康長寿！ | 今月のおすすめ健康情報 | こころ×カラダ つなげる、やさしさ。健康応援サイト | 山梨県厚生連健康センター (y-koseiren.jp)

フレイル・サルコペニアを予防する食生活とは

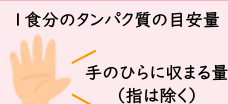
POINT.1 「1日3食、バランス良く食べましょう」

主食(ご飯、パン、麺類)・主菜(肉、魚、大豆製品、卵)・副菜(野菜、海藻、きのこ)・乳製品・果物をバランスよく取り入れましょう。特に主食は体のエネルギー源になるのでしっかり摂取しましょう。

POINT.2 「筋肉の素になるタンパク質を摂りましょう」

タンパク質は主に肉・魚・大豆製品・卵に多く含まれており、これらの摂取量が少なくなると筋肉量の減少に繋がります。また、加齢とともに筋タンパク質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層タンパク質を含む食品を摂ることが重要です。

1日のタンパク質推奨量(18歳以上) 男性：60~65g、女性：50g (日本人の食事摂取基準2020)



POINT.3 「カルシウム・ビタミンDを摂りましょう」

骨をつくるカルシウム(乳製品・小魚・大豆製品)や、その吸収を高めるビタミンD(魚、きのこ)を摂取することで、骨粗鬆症や骨折・転倒のリスクを下げ、フレイル・サルコペニアの予防に繋がります。

タンパク質たっぷり！ ひじき入り和風ハンバーグ



材料 1人分

木綿豆腐	50g	A	みりん	大さじ1
戻したひじき (乾燥ひじき2g)	20g		酒	大さじ1
干し椎茸	小2個		しょうゆ	大さじ1
人参	10g		砂糖	大さじ1/2
鶏ひき肉	80g		酢	小さじ1/2
卵	1/2個		水	大さじ1
油	小さじ1		片栗粉	大さじ1/2
しめじ	20g		大葉	2枚
小松菜	20g			

作り方

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをのせて水気をきる。ひじきと椎茸を水で戻しておく。
- 椎茸と人参をみじん切りにする。
- ボウルに水気をきった豆腐・ひじき・椎茸・人参・鶏ひき肉・卵を入れて混ぜ合わせる。
- 熱したフライパンに油を入れ、③の肉ダネを入れて焼く。
- 両面に焼き色がついたら蓋をして、弱火で5分蒸し焼きにする。
- 火が通ったら取り出し、同じフライパンでしめじと小松菜(3cm幅)を炒める。
- しんなりとしてきたらAの調味料を入れて煮詰める。
- 煮立ったら水(分量外)で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ハンバーグの上に⑧のあんをかけて、大葉(千切り)をのせて完成。

栄養素(1人分)

エネルギー：308kcal	食物繊維：3.1g
タンパク質：24.3g	カルシウム：153mg
脂質：13.8g	ビタミンD：0.8μg
糖質：14.5g	塩分：1.1g

ポイント

木綿豆腐は絹豆腐に比べて、タンパク質やカルシウムが豊富に含まれています。
特にこだわりのない方は、
木綿豆腐を選ぶことをおすすめします！

コメント

タンパク質が豊富な鶏ひき肉や木綿豆腐を使う事ことで、男女共に**1日に必要なたんぱく質摂取量の約1/3以上**を摂取することができ、筋肉量の維持につながります。
さらに、カルシウム含有量が多い木綿豆腐や小松菜と、ビタミンD含有量が多い椎茸やしめじと一緒に摂取することで、**カルシウムの吸収率がUP**します。
また、大葉の香り成分であるペリラルデヒドによって**食欲増進効果**も期待できます。