

かわらばん

vol.
165

2026.9

ご自由にお取りください

発行元：広報委員会
発行責任者：広報委員長
日本赤十字社公式
マスコットキャラクター
ハートラちゃんフレイルを予防して自分らしく長生きできる
からだ作りを/今日から始める！「フレイル」予防の食事術

フレイルを予防して自分らしく長生きできるからだ作りを

整形外科 福本優子先生

年齢を重ねると、少しずつ体力や気力が低下し、健康な状態から、生活を送るために支援が必要な要介護状態へ移行していくことがあります。**フレイル**とは健康な状態と要介護状態の中間の段階を示します。病気やけがなどのちょっとしたきっかけで体調を崩し、要介護状態に進みやすい一方、適切な対策で改善する可能性が残されていることもフレイルの特徴です。

フレイルには、「**身体的**」「**精神・心理的**」「**社会的**」の3つの側面があります。

まず、**身体的フレイル**はロコモティブシンドロームやサルコペニア、摂食・嚥下機能低下や低栄養などの状態が含まれます。ロコモティブシンドロームは骨や関節、筋肉などの運動器の障害で立つ・歩くといった移動能力が低下したり転倒しやすくなる状態です。サルコペニアは筋肉の量や筋力が低下した状態です。

次に**精神・心理的フレイル**は、加齢に伴う環境の変化や、退職、身近な人との死別などをきっかけとした気分の落ち込みや認知機能の低下などの状態です。

3つ目の**社会的フレイル**は、人との交流や外出の機会が減り、社会とのつながりが少なくなった状態をいいます。これら3つのフレイルが連鎖していくことで、自立度の低下は急速に進みます。どこが入り口になるかは人それぞれで、年齢的な変化は身体だけの問題とは限りません。



フレイルに該当すると、健常者に比べて、転倒や移動能力・日常生活動作の低下、入院、死亡のリスクが高いことが示されています。しかし、フレイルは早めに気づいて対策をすれば、健康な状態に近づけることができる可能性があります。まずはご自身がフレイルに該当していないかを知り、早めに予防に取り組むことが大切です。チェックリストを添付してありますのでやってみてください。

フレイルの予防には、**身体活動**、**栄養・口腔**、**社会参加**の3つが重要です。

身体活動として、今より少し多く歩く、なるべく階段を使う、無理のない範囲で頑張って筋トレなど、日常生活の中で体を動かすことを意識してみましょう。**栄養・口腔面**では、肉・魚・卵・大豆製品などからたんぱく質をしっかりと、バランスよく食べる、水分も十分にとることが大切です。噛む力の維持、定期的な歯科受診も重要です。そして、**社会参加**として、家族や友人、近所の人との交流、趣味やボランティアなどを通じて社会とのつながりを保つこともフレイル予防につながります。

できることから少しずつ、毎日の生活に取り入れてみてください。

フレイルを予防することで、いつまでも自分らしく元気に暮らし、健康寿命を延ばすことにつながります。



今日から始める！「フレイル」予防の食事術

管理栄養士 田村裕子先生

「最近、疲れやすくなった」「歩くのが遅くなった」……それは心身の活力が低下するサイン、「フレイル」かもしれません。フレイルは、**早めに気づいて対策を行えば、元の元気な状態に戻せる大切な分岐点**です。今日からできる「食事の工夫」で、いきいきとした毎を送りましょう！

1. 筋肉をつくる基本は「食べて、動く」

健康管理で「痩せること」を意識しすぎていませんか？ 高齢期は「やせ」がフレイルを加速させます。筋肉を維持するためには、「**材料**」と「**燃料**」、そして「**運動**」のすべてが必要です。

材料:たんぱく質 **燃料**:ご飯やパンなどのエネルギー源 **刺激**:運動

2. 食事の3つのコツ

① 主食・主菜・副菜をそろえる

1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、自然と栄養バランスが整いやすくなります。



② 毎食「たんぱく質」をプラス！

標準体重1kgあたり1g以上のたんぱく質の摂取が推奨されます。例えば標準体重60kgの人の場合だと1日のたんぱく質量は60gが目安となります。

※標準体重＝身長(m)×身長(m)×22
例:60kg＝1.65m×1.65m×22

およその目安ですが、毎食に手のひらサイズのたんぱく質は最低限確保するように心がけましょう。

③ 「さあにぎやかにいただく」で バランスアップ

いろいろな食品をバランスよく食べるための合言葉です。毎日7種類以上の摂取を目標にしてみましょう。



木綿豆腐1/3丁 100g【約7g】	絹ごし豆腐1/3丁 100g【約5g】	納豆1パック 35g【約6g】	卵1個 可食部50g【約6g】
白身魚・青背の魚 80g【約16g】	赤身の魚 80g【約18g】	牛・豚もも肉 80g【約17g】	鶏もも肉 80g【約15g】
			鶏むね・ささみ肉 80g【約18g】

3. 最後に

完璧を目指さなくても大丈夫です。今日の一食、今日の一品、小さな積み重ねが在宅での元気な暮らしを支えます。食べることを楽しみながら、これからも笑顔で、自分らしい毎日を過ごしましょう。

(※腎臓病などで食事制限がある方は、かかりつけ医や管理栄養士にご相談ください)

食品	栄養素
さかな	動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミンD
あぶら	適度な油は細胞をつくるのに必要
にく	動物性たんぱく質
ぎゅうにゅう	たんぱく質、カルシウム
やさい	ビタミン、食物繊維
かいそう	ミネラル、食物繊維
いも	糖質、ビタミン、ミネラル
たまご	良質なたんぱく質
だいたん	たんぱく質、カルシウム
くだもの	ビタミン、ミネラル、食物繊維