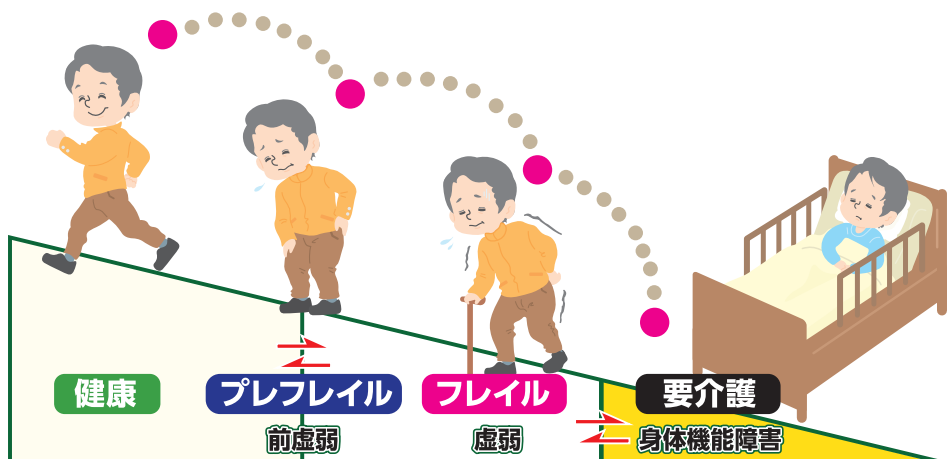


気づいて防ごう！低栄養・フレイル

フレイルとは？

フレイルとは、「虚弱」を意味する言葉で、加齢に伴い筋肉や心身機能が低下した状態です。この状態を放っておくと、要介護状態になる恐れがあります。早く気付いて対処することで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。



※出展：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢：フレイル予防ハンドブック

低栄養やフレイルをチェックしてみましょう

チェック1 あなたのBMIは？

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

例 体重50kgで
身長160cmの場合

$$\frac{\text{体重 } 50 \text{ kg}}{\text{身長 } 1.6 \text{ m}^2} = \text{BMI } 19.5$$

身長	低栄養傾向(BMIが20以下) が疑われる体重
145cm	42 kg 以下
150cm	45 kg 以下
155cm	48 kg 以下
160cm	51 kg 以下
165cm	54 kg 以下

※65歳以上の目標とするBMIの範囲は「21.5～24.9」です。（日本人の食事摂取基準2020年版）

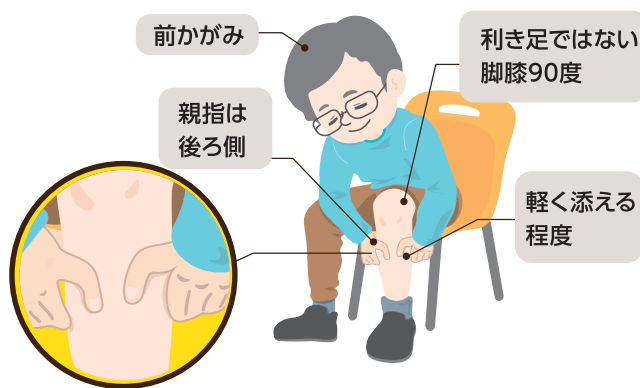
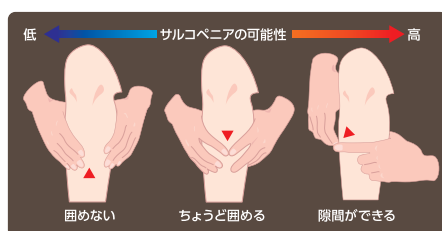
⇒ BMI が 20 以下で「低栄養傾向」が疑われます。

チェック2 指輪つかテスト（ふくらはぎの太さは？）

【方法】 親指と人差し指で「指輪つか」をつくり、足を地面につけたまま、膝を90度に曲げます。前屈みになって、利き足でない方のふくらはぎを「指輪つか」で囲みます。

【判別方法】

- 囲めない……………●
- ちょうど囲める…●
- 隙間ができる……………●



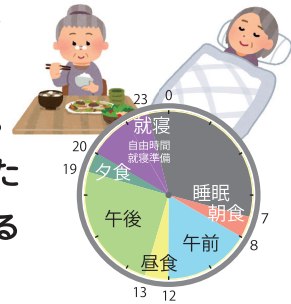
⇒ 隙間ができる場合は、骨格筋量の低下が疑われます。

フレイルを予防・改善するための食生活のポイント

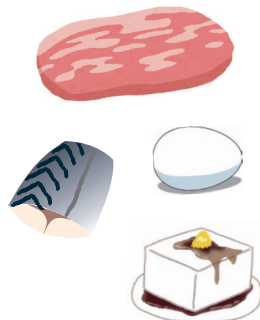
- 1** 1日3食、食事を抜かずに、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう



- 2** 朝食をとることで、体が目覚め、生活リズムが整います。できるだけ決まった時間に朝食をとるようにしましょう



- 3** 筋肉量の維持に役立つ肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を十分に食べましょう



- 4** 骨の健康に役立つ牛乳・乳製品を毎日とりましょう



- 5** 食欲がない時は、おかずから先に食べましょう。少しずつ何回かに分けて食べたり、間食で栄養補給をしましょう



- 6** しっかり噛んで、おいしく食べるために、歯や口の健康づくりも心がけましょう



- 7** 減塩を心がけましょう



- 8** 家族や友人と一緒に食事をする機会をつくるなど「食べる楽しみ」を大切にしましょう

