

栄養だより

2023年
5月号

テーマ

「フレイルって？」

高齢者の食事を考えるうえで、近年健康で自立した状態を維持できる「健康寿命」の重要性が高まっています。そこで今回フレイルについてお話をします。

フレイルとは

フレイルとは介護が必要とまではいきませんが、加齢に伴って身体機能が低下し、いろんな健康障害に陥りやすい状態のことをいいます。つまり要介護の前の段階ともいわれています。この状態を早期発見することで健康寿命の延伸が期待できます。

フレイルを早期発見しよう

6か月で2～3kgの体重減少はありませんか？食事量が減ると、必要なエネルギーが足りず体重が減少します。その為、疲労感から活動量が低下し、フレイルの発症に繋がります。食事の改善や適切な支援等で進行を防ぐことができるので、フレイルは早期に発見しましょう。

【こんなことはありませんか？】

①身体的フレイル



身体機能・筋力の低下
歩くのが遅くなったり
ペットボトルの
蓋が開けにくい



疲労感
何をしても
すぐ疲れ
やすい



体重減少
食事量の
影響で痩せ
てきた



活動量の低下
外出が減り
横になっている
ことが多い

②心理・精神的フレイル

孤立、経済力の低下
外出できない、しない

③社会的フレイル

気力、記憶力の低下
うつ症状の出現

こんにちは！管理栄養士の藤井です。
暖かくなってきましたので、外で体を動かしませんか？

必要なエネルギー量って？

BMIを知っていますか？これは肥満や低体重の判定に使う指標です。高齢者の目標とするBMIの範囲は21.5～24.9とされています。

【必要エネルギーを計算してみよう】

1日をほとんど 室内で過ごす人	家事や仕事でそれなりに 身体を動かす人
標準体重(kg)×22～25	標準体重(kg)×30

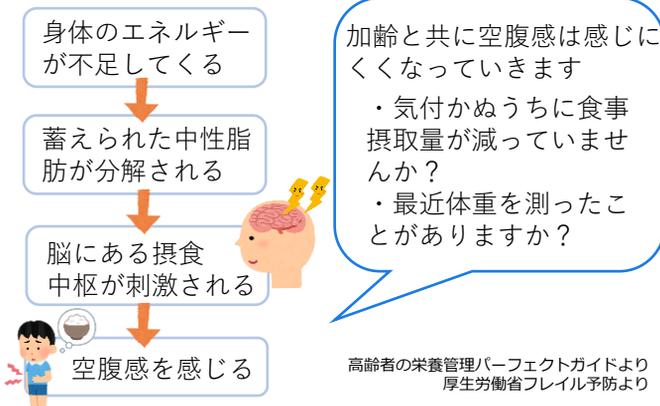
※標準体重(kg) = 身長(m)×身長(m)×22

例…体を動かすことが多く身長150cmの場合
 $1.50 \times 1.50 \times 22 \times 30 = 1485 \text{kcal}$

体重はどのように維持される？

若年者では、体重増減の変化をもたらす問題が生じて、その問題が解決されると体重を元に戻す為に空腹を感じさせるよう脳が働きます。しかし加齢にともない空腹を感じにくくなってしまつたため、気付かぬうちに体重減少が起こり、低下し続けてしまいます。体重の回復も起こりにくい為、積極的に食事を摂る必要があります。

【空腹を感じる仕組み】



意識的に食事をしなければ、気付かぬうちに低栄養になっていることがあります。ではそうならない為にどのような工夫をしていく必要があるのか、来月号で説明いたします！

<今月のおすすめレシピ>

卵と野菜あんかけ風



【材料（1人分）】

卵…1個
玉ねぎ…30g
しめじ…30g
えのき…30g
にんじん…20g

★醤油…大さじ1/2
★みりん…大さじ1
●片栗粉…小さじ1
●水…小2



調理時間 20分
目安

朝食の一品にも最適な
簡単レシピです

1人あたり
156カロリー 塩分1.5g

【作り方】

- ① 卵をカップに出し、爪楊枝で3～5か所刺し穴をあける。
- ② 卵が浸る程度に水を入れ、電子レンジで1分程温める。（お好みの固さで、追加で温める際は少しずつ行う。）
- ③ しめじ、えのきの石づきは切り落とし、にんじん、玉ねぎは薄切りに切る。
- ④ 耐熱容器、またはタッパに③の具材と★を入れ、ラップ等で軽く蓋をして電子レンジで2分半温める。
- ⑤ ●を④にいれて混ぜて、再度1分温める。
- ⑥ 盛り付けた後、②の卵を入れたら完成。

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ