

人生100年時代！を健康に



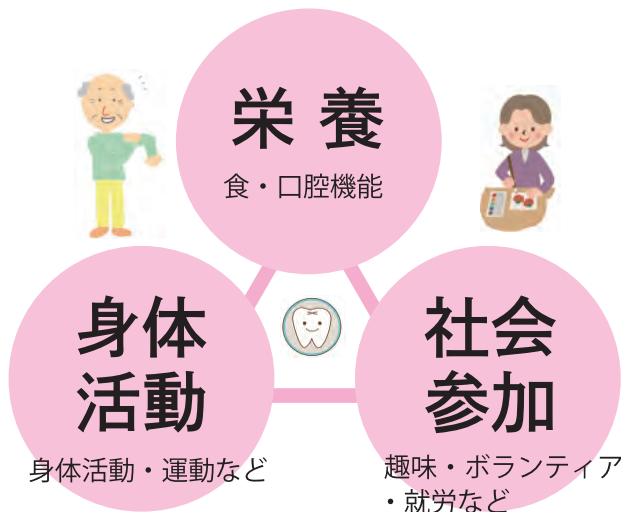
そのカギを握るのは、フレイル予防です。

フレイルという言葉を知っていますか？

フレイルとは、**虚弱**（きよじく）という意味があり、健康な状態と要介護状態の中間の意味を指します。何もせず、そのまま過ごしていると要介護状態になる危険性が高くなるといわれています。人生100年時代と言われている現代、高齢になってもすべての人が健康で元気に活躍し続けるためには、フレイルにならないよう予防・対策していくことが大切です。

今回は、日常の中で手軽に取り組めることをお伝えしていきたいと思います。

予防には三つの柱があります！



出典：広報誌「厚生労働」2021年11月号より

一つ目は「栄養」

栄養とバランスのとれた食事と良質なたんぱく質を含んだ食品を摂ることで。毎日3食(朝・昼・夕)、しっかり噛んで食べていますか？おいしく食事を楽しむためには、歯や歯茎のお手入れも大切です。

二つ目は「身体活動」

普段の「歩け～歩け～」に、ちょっとした筋トレをプラスすることで、筋力の衰えを防ぐことができます。転倒や骨折の防止になり、寝たきりリスクも軽減されます。少しの運動でも、継続して行うことが大切です。

三つ目は「社会参加」

ご友人とおしゃべりを楽しんだり、一緒に食事をとることも社会参加です。社会参加の機会が減ると、フレイルの最初の入り口になりやすいといわれています。地域の活動や、ご自身にあった活動を見つけていきましょう。

意外ととれていないかも！？タンパク質で筋力アップ！

筋肉は、食事ですったたんぱく質を主な材料にして作られています。高齢期になると筋肉を作る力が衰えるため、筋肉が減ってきてしまいがちです。フレイル発症予防のために高齢者は少なくとも一日にたんぱく質を「毎食25～30g程度」、もしくは「1.0g～1.2g×体重(kg)」→体重50kgの人なら50～60g/日といわれています。どうでしょうか？こうしてみると、一日に必要な量は意外と多いと感じるかもしれません。ご自身の普段のお食事に、ちょい足する方法もありますので、ぜひ参考にしてみてください。

※腎臓病などの食事療法が必要な方は、自分に合った食事の量を治療している医療機関に確認しましょう。

～1日に必要なたんぱく質の推奨量について～

	男性	女性
65～74歳	60g/日	50g/日
75歳	60g/日	50g/日

出展：日本人の食事摂取基準(2020年版)より



納豆1パック
約6.6～8.3g



牛乳1杯(200ml)
約6.0g



プロセスチーズ(2個)
約8.6g



やっこ(50g)
約2.7g



マグロ2貫
約9.2g



鮭
約15.1g



ヨーグルト
1カップ(70g)約6.0g



たまご1個
約7.8g