

いまよりもっと**健康**になる

あなたの**食**を 見直してみませんか

年齢を重ねると、自分では気がつかないうちに栄養不足になっている方が見受けられます。

中年期にはメタボリックシンドロームに注意しますが、高齢期には**低栄養**や**フレイル**にも気をつける必要があります。

生活も、世の中も大きく変わった今は**健康づくりのチャンス**です！
フレイルとは何か？どんなことに気をつければ予防できるのか見ていきましょう。

思い当たる方は要注意 …

該当するものにチェック

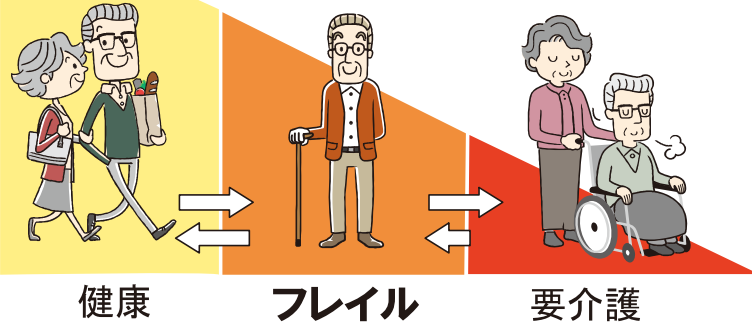
- この半年くらいの中に体重が減った
- 1日の食事回数は1~2回のことが多い
- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 外出しない日が一週間以上続くことがある

もしかして
フレイル
かも?!



フレイルとは？

“体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態”のこと。





長期間放っておくと

要介護状態 になる

危険性が高くなります。

中年期と高齢期の違い

	 中年期	高齢期 
目標	メタボの予防 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)	フレイルの予防
食事	エネルギーの 摂りすぎ注意	エネルギーとたんぱく質の 不足に注意
お口	虫歯や歯周病の治療 定期的な歯科検診	口腔機能低下の予防 (咀嚼・えん下)

東京都健康長寿医療センター発行「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」より改変

フレイル予防におすすめ簡単レシピ

超簡単！キャベツとツナのめんつゆ煮

【材料】 2人分

キャベツ 100g
ツナ缶 1缶
(水煮、油漬いずれも可)
水 ツナ缶と同量
めんつゆ 小さじ1
(3倍濃縮)

- ◆甘くてやわらかい春キャベツとツナ缶を使ったカンタン料理です。
- ◆そのままパスタの具材としてもおすすめです。

【栄養価(1人分)】

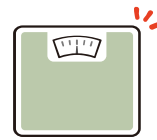
エネルギー： 106kcal
たんぱく質： 5.6g
食塩相当量： 0.6g



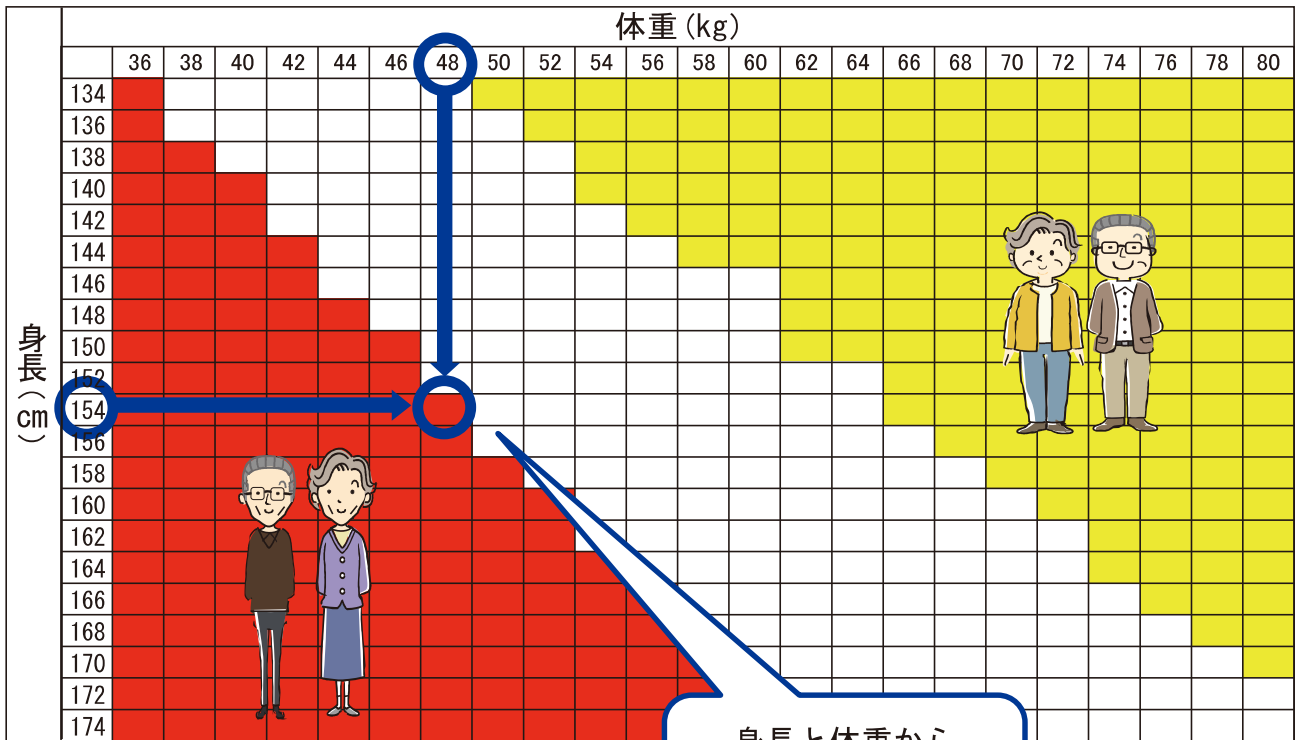
【作り方】

- ①鍋にざく切りにしたキャベツとツナ缶を入れ、火にかける。
- ②ツナの空き缶で1杯分の水を計り、鍋に入れる。
- ③めんつゆを加え、キャベツに火が通ったらできあがり。

1 体重減少に要注意



体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。低体重（やせ）になっていないか、**毎月1回** 下の表で確認しましょう。**赤色に近づいたら、フレイルに注意**です。

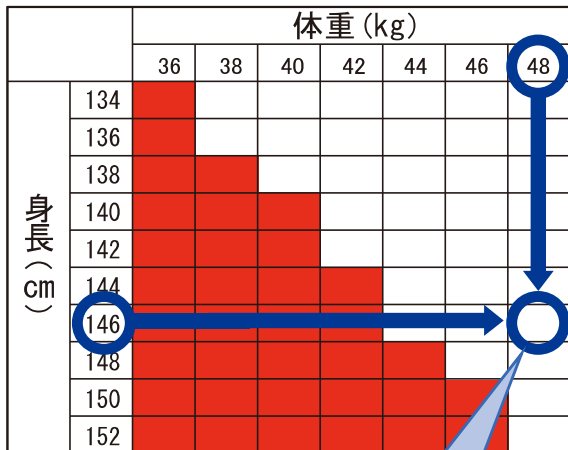


赤色にあてはまる方は **やせ** です。
黄色にあてはまる方は **肥満** です。

身長と体重から
交差する部分の色
をチェック

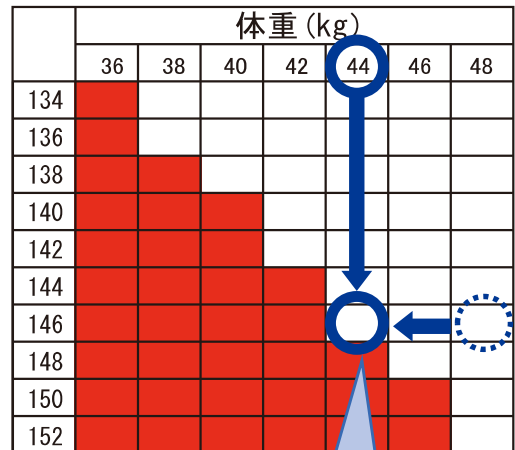
表の見方

私は、身長146cm。体重は48kg。



赤色から離れている → 大丈夫

体重が44kgになっていた…。



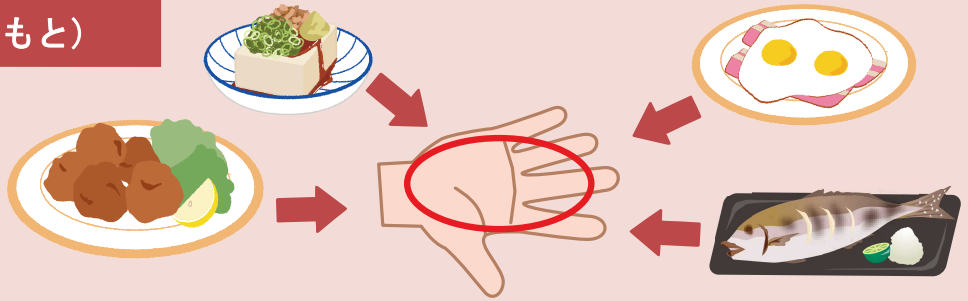
赤色に近づいた → **フレイル要注意**

2 1日3回、3つの皿をそろえて食べる

1回に食べる目安量を参考に、1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう(医師の指示を受けている方は、指示を優先します)

主菜 (体をつくるもと)

1回の目安
片手 1 杯



副菜 (体の調子を整える)

1回の目安
片手 1 杯
(生は両手 1 杯)



主食 (体を動かす力になる)

1回の目安
片手 1.5 杯



フレイル予防におすすめ簡単レシピ

いろいろ入ったチーズトースト

【材料】 2人分

食パン 2枚
千切りキャベツ 20g
サラダチキン 60g (1/2パック)
スライスチーズ 2枚
ケチャップ 適量
マヨネーズ 適量 (お好みで)

【栄養価(1人分)】

エネルギー: 273Kcal
たんぱく質: 15.6g
食塩相当量: 1.6g



【作り方】

- ①食パンにケチャップをぬる。 ②千切りキャベツを広げてのせ、好みにマヨネーズをかける。
- ③ほぐしたサラダチキン、チーズをのせ、オーブントースターで焼く。

3 たんぱく質をしっかりとろう

フレイル予防、改善のため、特に重要な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。

1日に必要な
たんぱく質の量

筋肉量を増やしたい場合

体重1kgあたり、たんぱく質 1.2~1.5g

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は72~90gです。

筋肉量を維持したい場合

体重1kgあたり、たんぱく質 1g

例えば…体重60kgの人が必要なたんぱく質は60gです。

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方は
かかりつけ医に相談しましょう

食品に含まれるたんぱく質量の目安

 切身魚 (100g切身) 20g	 まぐろ・かつお (約80g) 20g	 しらす干し (大さじ2:約10g) 2g	 牛肉ロース (約100g) 20g
 豚ロース肉 (約100g) 20g	 鶏ささみ肉 (2本:約100g) 23g	 鶏もも肉 (約100g) 16g	 卵 (Mサイズ1個:約50g) 6g
 木綿豆腐 (約100g) 7g	 納豆 (1パック約45g) 7g	 牛乳・豆乳 (1杯:200ml) 6g	 ごはん (一膳:150g) 4g

(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会

日本食品標準成分表2020参照

運動に合わせて、しっかりと栄養をとることが、とても効果的なフレイル予防、改善になります。

食品・料理に含まれる

たんぱく
質量

25g

20g

15g

10g

5g

食品

- 

20 牛ロース(100g)



20 魚大1切れ
- 

20 鮪刺身(80g)



20 豚ロース(100g)
- 

16 鶏モモ(100g)



20 サラダチキン
- 

7 納豆
1パック



7 木綿豆腐
(100g)
- 

6 牛乳(200ml)



6 卵1個
- 

4 ご飯1膳(150g)
- 

2 しらす干し(大さじ1)

主食

- 

27 親子丼



27 お好み焼(豚)
- 

24 鍋焼きうどん
- 

22 ビーフカレーライス
- 

17 焼きそば
- 

16 月見うどん
- 

15 ピザトースト
- 


























13 ちらし寿司



13 卵サンド
- 

6 いなり寿司2個

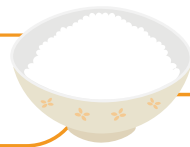
たんぱく質量の一覧表

主 菜	副 菜	お や つ
21  ぶり大根		
17  豚生姜焼き		
16  麻婆豆腐		
16  チキンカツ		
14  ぎょうざ		
14  さわら塩焼		
	12  肉じゃが	
9  茶碗蒸し	9  五目豆煮物	9  肉まん
8  高野豆腐含め煮 (1個分)	8  ツナサラダ	9  あべかわもち
7  だし巻き卵	6  豚汁	7  ホットケーキ
6  焼鳥	6  ほうれん草白和え	7  ミルクココア
	4  じゃこおろし	5  カステラ(2切)
		5  ヨーグルト
		4  プリン
		3  わらびもち
		3  アイスクリーム

女子栄養大学出版部「毎日の食事のカロリーガイド」引用
(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会

4 賢い食生活の整え方

1 ごはんを食べましょう



ごはんは、身体を動かすために必要なエネルギーの源です。腹持ちがよいのも特長。一日3回、3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえてしっかり食べましょう。炊飯ができれば、経済的です。おにぎりを多めに作って冷凍しておくのもよいでしょう。ただし、無理は禁物。

食事づくりを負担に感じる場合は、市販のおにぎりやお弁当、宅配サービスも上手に活用しましょう。

2 栄養価アップの工夫



バランスの良い食事を、毎日続けることはなかなか大変です。ついつい食事の準備や食べることがおっくうになり、食事が単品のみになってはいませんか。手軽に栄養価をアップさせる食品は色々あります。無理のないところからはじめてみましょう。

①手軽に食べられる工夫をする



おかゆにプラスで栄養アップ！

食べられる量が減っても、おかゆに卵や野菜を加えてみましょう。間食に牛乳を飲むなど、少しの工夫で栄養価をアップできます。



公益社団法人 兵庫県栄養士会 ホームページより引用

②旬の野菜で栄養価アップ

旬の野菜はお財布にもやさしく、栄養価も高いものがたくさんあります。旬の野菜を使ったレシピなどが紹介されています。

農林水産省「野菜を食べよう」プロジェクト

検索



フレイル予防におすすめ簡単レシピ

中華風トマトの卵スープ

【材料】	2人分
トマト	中1個
卵	1個
水	300ml
鶏ガラスープの素 (塩分控えめタイプ)	小さじ2
こしょう	少々
ゴマ油	小さじ1
(片栗粉)	小さじ2
水	大さじ2

【栄養価(1人分)】

エネルギー	: 95kcal
たんぱく質	: 4.1g
食塩相当量	: 0.8g

◆トマトから出るうま味とごま油の香りで、塩分控えめでもおいしくいただけます。



【作り方】

- ① トマトはくし形に切る。卵は割りほぐす。水溶き片栗を作っておく。
- ② 鍋に水と、鶏がらスープを入れ火にかける。沸騰したらトマトを入れ、2～3分煮る。こしょうを入れる。
- ③ 水溶き片栗を入れて、かきまぜとろみをつける。
- ④ 卵を回し入れる。あまりかきまぜない。
- ⑤ 器に盛りゴマ油をかけ入れる。

公益社団法人 兵庫県栄養士会 ホームページより引用

フレイル予防におすすめ簡単レシピ

レンジで簡単！にんじんしりしり

【材料】	2人分
にんじん	100g (約1本)
ツナ缶(油漬)	1/2缶
ごま油	小さじ1
顆粒だし	小さじ1

【栄養価(1人分)】

エネルギー	: 83kcal
たんぱく質	: 3.2g
食塩相当量	: 0.8g

- ◆ 通年入手しやすく、緑黄色野菜の代表でもあるにんじんとツナ缶を使ったカンタン料理です。
- ◆ 鍋で炒めても簡単にできあがります。
- ◆ お好みで“白ごま”をトッピングしても美味しいです！

【作り方】

- ① にんじんは、せん切りにする。
ツナ缶は油をきる。
- ② 耐熱容器ににんじんを入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、ツナ、ごま油、顆粒だしを加えて和えたらできあがり。



お口のはたらき アップ体操

1. 腹式呼吸・首・肩の体操

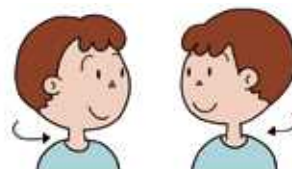
①リラックスして腰掛けた姿勢をとります。



②お腹に手を当ててゆっくり深呼吸する。



③耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。



④ゆっくり後ろを振り返る。
左右とも行う。



⑤肩を前から後ろ、後ろから前へ回す。

2. 発声練習



①「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」
をゆっくり、はっきり、くり返し言う。

3. 口・舌の体操



①舌をべーとだす。舌を喉の奥の方にひく。
②口の両端をなめる。
③舌で鼻の下、あごの先をさわるようにする。

4. 唾液腺マッサージ



①人差し指から小指の4本の指を頬にあてる。
②頬骨の下から顎のラインの間を、
円を描くように前へ向かって10～20回転
マッサージする。



①顎^{あご}のとがった部分の内側のくぼみに
両手の親指をそろえてあてる。
②10回くらい上方向にゆっくり押し上げる。
喉を押さないように気を付けて行う。

4

お食事に困った時には？

自分だけでは
なかなか難しい！



お食事の困りごとで相談がある方は、
兵庫県栄養士会 栄養ケア・ステーションまでお問合せください



公益社団法人 兵庫県栄養士会
栄養ケア・ステーション

受付時間：月～金曜日の9時半～17時
(祝日、年末年始を除く)
TEL 078-251-5311 / FAX 078-262-6645

(資料提供) 公益社団法人 兵庫県栄養士会

フレイル予防におすすめ簡単レシピ

白菜とサバ缶でカンタン味噌煮

【材料】 3人分

白菜 1/4個、サバ缶(味噌) 1缶

【作り方】

- ①白菜は4～5cmのざく切りにする。
- ②鍋に白菜とサバ缶詰を汁ごと入れ、フタをして中火で約10分煮る。お好みに“ショウガ”や“青ネギ”をプラスしても美味しいです！

【栄養価(1人分)】

エネルギー： 128kcal
たんぱく質： 9.9g
食塩相当量： 0.7g

- ◆冬に美味しい白菜と100均でも手軽に手に入るサバ缶。
- ◆サバの骨や皮もそのまま食べるので、カルシウムがたくさん摂れます。
- ◆イワシやサンマ缶でもおいしくできます。





体重が減る、
歩くのが遅くなる のは

年のせい？

年のせい、とあきらめていた体や心の衰えは **予防できます**。
やりたいこと、好きなことを続けていくために、
今できることから始めましょう。

3つのポイントでフレイル予防

栄養

食事改善
お口のケア



フレイル予防

運動

身体活動
運動



社会参加

趣味
ボランティア
就労など



作成 兵庫県保健医療部健康増進課

問い合わせ

〒650-8567

神戸市中央区下山手通 5 丁目 10-1

TEL 078-362-3249(直通)



フレイル予防

検索

