

栄養クイズ④

中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料
高齢期の体	7	Q水にはお口の中を清潔に保つ役割がある？	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 水には他にも、血のめぐりを良くする、便秘を予防する、体温を調節し汗を出す、体の中でいらなくなった物を外に出す等、いろいろな働きがあります。水を飲むこととても大切です。	7
高齢期の食とバランス	11	Qバランスよく食べるためのポイントはなに？	A おかずを色々食べる A ご飯とおかずを組み合わせる	【正解は ご飯とおかずを組み合わせる】 ご飯に2種類のおかず、主菜(メインのおかず; 魚・肉・卵・豆のいずれか一つ)、副菜(添えのおかず; 野菜料理)をそろえた食事がバランスの良い食事です。	6
高齢期の食とバランス	16	Q骨を強くするため、何を足せば良い？ (パン、目玉焼き、サラダ、みかんの献立)	A ハンバーグ A 牛乳	【正解は 牛乳】 骨を強くするためには、カルシウムとタンパク質が必要です。カルシウムは、牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚から、タンパク質は魚、肉、大豆、卵から摂ります。問題の絵では、卵からタンパク質がとれていますので、カルシウムを摂るために、牛乳を足します。	3
高齢期の食とバランス	21	Q青菜のお浸しと同じ役割を持つ食べ物はない？	A ご飯 A 野菜の煮物	【正解は 野菜の煮物】 身体の中で青菜の浸しは、体の調子を整える働きをします。同じ働きをする食べ物には、野菜の他にも、海藻、果物、いもがあります。	3

栄養クイズ⑤

中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料
高齢期の体	8	Q高齢期には吸収の良いスポーツドリンクをたくさん飲むと良い	A ホント A ウソ	【正解は ウソ】 高齢期に最も適した飲み物は水、お湯、お茶、です。スポーツドリンクは、汗をかいた時に不足するミネラルの補給ができますが、糖分が多く含まれているため、高齢者がたくさん飲むのはよくありません。牛乳はカルシウムを効率よくとれるため、1日にコップ1杯程度を飲むと良いでしょう。	7
食事の量	23	Q適量を食べることも大切です。1日にどれくらい魚の量は？	A 片手一杯 A 片手半分	【正解は 片手一杯】 魚の種類は何でも構いません。片手1杯に収まる分量の魚(およそ50~60グラム)を、1日に食べるとういことです。(尾頭付きなら、両手1杯の大きさを目安にします)朝昼夕、どのタイミングで食べても構いません。用意しやすい・食べやすいタイミングでとりましょう。	3
口腔と食	25	Q飲み込みにくい時には、お茶を飲んで流し込めばよい？	A ホント A ウソ	【正解は ウソ】 飲み込みにくい時は、水分にとろみをつけたり、繊維の多いものは、繊維を直角に切って料理する、パサつく物はマヨネーズや油をうまく使ってまったりやすくする等、工夫すれば、おいしく安全に食べることができます。	9
配食サービスの活用	26	Q低栄養を予防するためには、缶詰をうまく活用すればよい。	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 一人暮らしや高齢者世帯の場合、いろいろな食材を購入するのは難しいものです。時にはカレーや魚の缶詰などもうまく活用し、主菜(魚・肉・卵・大豆)が、毎食とれるように工夫します。	

栄養クイズ⑥

中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料
フレイルとは	4	Qフレイルの早期発見には体重測定が欠かせない	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 フレイルの早期発見には、栄養状態を反映する体重測定が欠かせません。毎日体重計に乗る習慣をつけ、体重が減ってきていないか気をつけるようにします。食事の量を減らすなどの心あたりのないのに、体重が減ってきている場合はフレイルに要注意です。	8
高齢期の体	9	Q高齢期には味覚も低下します。特に感じにくくなる味は？	A 甘味 A 塩味	【正解は 塩味】 舌で感じる味は、甘味、塩味、苦味、酸味、うま味、の全部で5つ。歳をとると感じにくくなる味は「塩味」といわれています。同じ味付けだと思っても、周囲から、味が濃くなった、と言われるようになったら、減塩に気をつけるようにします。	7
配食サービスの活用	27	Q低栄養を予防するためには、配食サービスを活用すればよい。	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 一人暮らしや高齢者世帯の場合、外出や病気などで食事の支度が負担になることはありませんか？配食サービスとは、健康管理を目的とし、個人の状態に適した食事を自宅まで宅配してくれるサービスです。栄養バランスも良いので、うまく活用できると良いですね。	10
高齢期の口腔	28	Qフレイルは口の小さなトラブルが引き金になる？	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 かみにくい、水でむせるなどの、お口の中の小さなトラブルを放置していると、食欲が落ちたり、偏った食事となり必要な栄養が取れません。そうすると、お口の筋力が低下するため、ますます噛む力や、飲み込む力が低下します。この状態を放置したままにしていると、低栄養から要介護状態となる危険が増します。	4

栄養クイズ⑦

中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料
フレイルとは	5	Qフレイル予防の3本柱は、運動・栄養と何？	A 社会参加 A 休息	【正解は 社会参加】 栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりをもたず、閉じこもりがちになると、筋力の低下、食欲の減少からフレイルになる危険性が高いことがわかっています。閉じこもらず人と交流する、誰かと一緒にご飯を食べる、気の合う仲間と話をするなど、外出・交流で、友人知人とつながりを持ち続けましょう。	1 4 5
高齢期の食とバランス	17	Q血管をしなやかに保つには何を足せばよい？ (パン、サラダ、みかん、牛乳の献立)	A ハンバーグ A 鮭のムニエル	【正解は 鮭のムニエル】 血管をしなやかに保つためには、油を適量摂ることが必要です。ハンバーグにも鮭のムニエルにも油が含まれているので良いのですが、魚に含まれる 不飽和脂肪酸が、コレステロールや中性脂肪を下げ、血液をサラサラにする働きがあるので、シニアにオススメです。	3 8
高齢期の食とバランス	18	Q病気に負けない力をつけるため、何を足せばよい？ (ご飯、焼き魚、汁、牛乳の献立)	A 青菜浸し A みかん	【正解は どちらも正解】 風邪や疲れに負けない体になるためには、ビタミン・ミネラルが必要です。ビタミン・ミネラルは野菜や果物に多く含まれます。問題の食事には、野菜も果物も含まれていないので、青菜の浸し・みかん両方を足します。一度に食べられない時は、おやつに果物を食べるとよいですね。	3
食事の量	24	Q適量を食べることも大切です。1回の食事で食べたいご飯の量は？	A 片手1.5杯 A 片手半分	【正解は 片手1.5杯】 主食であるご飯は、毎食(1日3回)、片手1.5杯分(おにぎりならげんこつ1つ分を目安)とります。体重が安定しているようならば、そのままの分量をとります。	3

お口クイズ①

中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料
高齢期の口腔	29	Qしっかりかめぬまま放っておくと食べこぼしたり、むせやすくなる	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 歯や入れ歯でしっかりとかめぬのは、舌やその周囲の筋肉が衰えているからです。家に閉じこもりがちになると、会話する機会が減り、お口の筋肉が衰え、かむ力の衰えにつながるので注意が必要です。意識して、外出し、会話をする機会を作るとよいですね。	7
滑舌	32	Qお口周りの筋肉の衰えは、自分で予防することができる	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 早口言葉は、自分でできる予防方法です。早口言葉のように、大きな声で、歯切れよく話すと舌や頬、くちびるの筋肉の動きがよくなります。	4
唾液	33	Q高齢期は、若い頃と比べて、だ液の量が減る	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 高齢期は、若い頃と比べて、唾液の量が減ります。そのため、食べ物や飲み込みやすくひとつにまとめることができなくなり、飲み込みにくくなります。だ液には大切な役割があるのでですね。	7
咀嚼	35	Q高齢期は、若い頃と比べて、かむ力が弱まる	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 高齢期は、若い頃と比べて、物をかむ力が弱くなります。特に、歯にトラブルを抱えている人は注意が必要です。入れ歯が合わない、歯や歯ぐきが痛いまたは早めにかかりつけの歯科医に相談しましょう。かむ力を保つには、「歯の数」だけではなく、「お口周りの筋肉」も大切です。しっかりとよくかむ、たくさん話すことを意識して過ごしましょう。	5

お口クイズ②

中項目	No	設問例	選択肢例	解説	参考資料
高齢期の口腔	30	Q年をとるほど、肺炎で亡くなる人が多い	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 死因の1位はがん、2位 心疾患、3位 脳血管疾患、4位 老衰、肺炎は5位です。高齢になるほど、肺炎で死亡する人が増加しています。	9
高齢期の口腔	31	Q食べる、飲み込む力が衰えると肺炎になることがある。	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 年をとると、食べる、飲み込む力が衰え、食べ物といっしょに、お口の中の細菌や汚れただ液がまちがって肺に流れ込み、「誤嚥性肺炎」になる危険があります。高齢者の肺炎はほとんどが誤嚥性肺炎なので、お口の中を清潔にし、お口周りの筋肉を保つことが予防になります。	11
唾液	34	Q高齢期は、だ液の量が減ります。自分で簡単にだ液を出すようにできる	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 自分でできる、簡単な方法は「唾液腺マッサージ」です。耳の前の耳下腺、あごのしたの顎下腺、あごの内側の舌下腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出るようになります。食事の前にマッサージすると、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。	5
唾液				次に、だ液腺マッサージをやってみましょう。まず、手をパーに開きます耳の少し前の、頬の骨の下あたりをゆっくりとやさしく、10回、回しながらマッサージします。力を入れすぎず、やさしくマッサージしてくださいね。	7
唾液				次に、顎の下、顎下腺です。両手の親指を立てます。下顎の骨の内側を、前から後ろへゆっくり3回 すべらせるようにやさしく マッサージします。	7
唾液				最後に、あごの内側、舌下腺です。両手をパーに開き、親指を合わせます。顎の真下から舌を突き上げるように ゆっくりグーッと3回 力を入れすぎず、やさしくマッサージしてくださいね。	7
咀嚼	36	Q高齢期は、かむ力が弱くなります。自分でかむ力を保つ方法がある	A ホント A ウソ	【正解は ホント】 自分でできる簡単な方法は、パカカラ体操です。一緒にやってみましょう。パはくちびるをしっかりと閉じて、「ハッ」と歯切れ良く発音します。列は舌が、上あごにつくくらい上げて発音します。力は舌の奥に力を入れます。ラは舌を波打つように「ラ～」と動かしします。これなら、自分でも簡単にできそうですね。	7

(4) フレイル予防教室「しっかり編」栄養講話用フリップ

もしかして
フレイル
かも?!

思い当たる方は要注意・・・
☑該当するものにチェック

- この半年くらいの間に体重が減った
- 疲れやすく何をしても面倒だ
- 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
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1~2回が多い

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

フレイルとは?

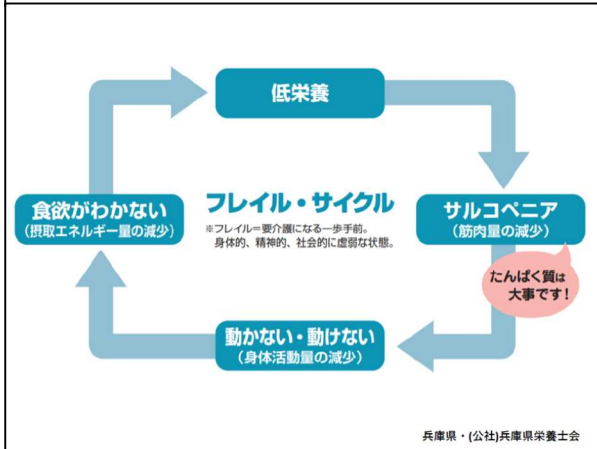
健康 ←→ フレイル → 要介護

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。

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会



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

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

フレイル予防3ヶ条

1. 体重減少に注意
2. しっかりかめる お口をつくる
3. 1日3回、3つのお皿をそろえて食べる (配食サービスの活用、10の食品)

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

フレイル予防に必要な栄養素

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。

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。

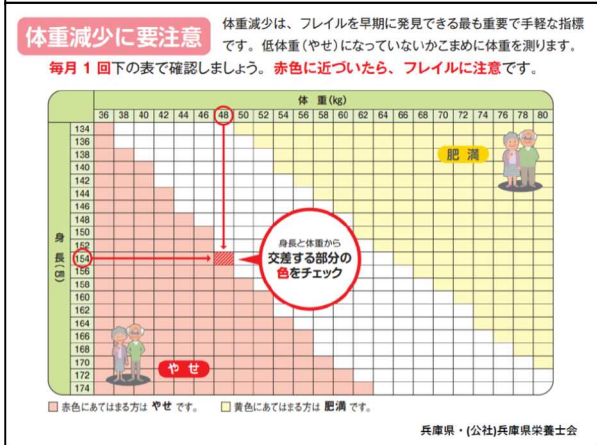
1日に必要なたんぱく質の量

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。

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会



いつも確認 主食・主菜・副菜そろってる?

これで何点?

①	ごはん
②	魚
③	肉
④	卵
⑤	大豆
⑥	野菜
⑦	にんじん
⑧	わかめ
⑨	しいも
⑩	里しいも
⑪	大豆
⑫	豆腐
⑬	点

この1食でも6点の食品をそろえることができます。残りの食品は、ほかの食事でも補いましょう。

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

食事の構成について(夕食を例に食事の構成を見てみましょう)

1 食事 (3食とりましょう)	2 料理 (主菜・主菜・副菜を組み合わせましょう)	3 食品 (いろいろな食品を食べましょう)
朝食 	主菜 ごはん 主菜 焼き魚 副菜 温野菜サラダ 副菜 みそ汁	米: 炭水化物 たんぱく質 ほうれん草: ビタミン ミネラル 魚: たんぱく質 脂質 ビタミン ブロッコリー: ビタミン ミネラル にんじん: ビタミン ミネラル キヤベツ: ビタミン ミネラル 豆腐: たんぱく質 じゃがいも: 炭水化物 わかめ: ミネラル

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

10の食品点検表

さ・あ・に・き・や・か・(に)・い・た・く・と 覚えて、毎日チェックしてみましょう。
※主食は点数に含みません。

食品群	食品	8/4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
主食	ごはん、パン、麺	○						
さ	魚・貝、加工品	○						
あ	炒め物、揚げ物 バター・マーガリン等	○						
に	肉、加工品							
き	牛乳、ヨーグルト、チーズ							
や	緑黄色野菜 (人参、ほうれん草、かぼちゃ等)	○						
か	わかめ、ひじき、昆布のり等							
い	じゃがいも、里いも、さつまいも等	○						
た	鶏卵、うずら等の卵 (魚の卵は除く)							
た	大豆、納豆等	○						
く	りんご、みかん、いちご、バナナ等							
合計		5						

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

たんぱく質をしっかりとうろう

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます

- たくさん食べられない時はご飯よりおかずを・・・
- お肉も積極的に食べましょう!!

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

日本食品標準成分表2017参照
兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

献立例

朝 食	昼 食	夕 食

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

こんなときどうする?

サラサラ むせやすい 水、お茶、ジュースなど	ポロポロ ぼらけやすい ごはん粒、そぼろ、かまぼこなど	ペラペラ はりつきやすい のり、わかめ、青菜類など	バサバサ ばさつきやすい パン、カステラ、いも類など
-------------------------------------	--	--	---

飲み込みやすくするポイント

- サラサラした液体にはとろみをつける
- 適度な水分を含ませる

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

こんなときどうする?

サラサラ むせやすい 水、お茶、ジュースなど	ポロポロ ぼらけやすい ごはん粒、そぼろ、かまぼこなど	ペラペラ はりつきやすい のり、わかめ、青菜類など	バサバサ ばさつきやすい パン、カステラ、いも類など
-------------------------------------	--	--	---

飲み込みやすくするポイント

- ツルんとさせる
- とろみをつけてぼらけるのを防ぐ

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

こんなときどうする?

サラサラ むせやすい 水、お茶、ジュースなど	ポロポロ ぼらけやすい ごはん粒、そぼろ、かまぼこなど	ペラペラ はりつきやすい のり、わかめ、青菜類など	バサバサ ばさつきやすい パン、カステラ、いも類など
-------------------------------------	--	--	---

飲み込みやすくするポイント

- 調理方法を工夫する
- 油脂やつなぎでまとめる

兵庫県・(公社)兵庫県栄養士会

(5) フレイル予防教室「しっかり編」栄養講話用資料

10の食品点検表		【記入例】 ※食べたら○をつけましょう。										お名前		様		
食品群	食品	月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
魚	魚・貝、かまぼこ・ちくわ等の加工品	○														
油	炒め物、揚げ物、バター・マーガリンなど	○														
肉	肉、ハムやソーセージ等の加工品															
牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ															
野菜	緑黄色野菜(人参、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー等)	○														
海藻	わかめ、ひじき、昆布、のり等															
いも	じゃがいも、里いも、さつまいも等	○														
卵	鶏卵、うずら等の卵 * 魚の卵は除く															
大豆	豆腐、納豆、厚揚げ等	○														
果物	りんご、みかん、いちご、バナナ等															
合計		5														

○がつかなかった食品は明日食べるようにしましょう！
「さ・あ・に・ぎ・や・か(に)いた・だ・く」と覚えて、1日7点以上を目標に毎日チェックしましょう。

食事の時には、たんぱく質を多く含む食品を食べましたか？ (肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など)	朝食	○														
	昼食															
	夕食															

ウォーキング等の運動をしましたか？																
家族や友人と会話をしましたか？	○															

兵庫県フレイル対策強化推進事業 兵庫県栄養士会委託 フレイル対策評価モデル事業

第2回 フレイル予防教室「おいしく 楽しく バランスよく」

●復習！ 1日3回、3つの皿をそろえて食べよう
1日3回、3つの皿(主食・主菜・副菜)を組み合わせて食べることで、体に必要なエネルギー、たんぱく質、ミネラルなどの栄養素が十分に摂れ、筋肉や内臓に蓄えられているたんぱく質を減らすことなく、維持することができます。また、筋力の低下を防ぎ、転倒・骨折しにくくなります。

【1回のめやす】

- 主食(ご飯・パン・麺など)
→1回の目安は、片手1.5杯
- 主菜(魚・肉・卵、大豆など)
→1回の目安は、片手1杯
- 副菜(野菜、いも、海藻など)
→1回の目安は、片手1杯

ポイントはたんぱく質！

*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

👉 フレイル予防弁当と普段食べている食事を比較して、「組み合わせ」「量」「大きさ」「固さ」などの参考にしましょう。

☆☆ 本日のフレイル予防弁当～お品書きはこちらです！～ ☆☆

	【栄養価】
①秋鮭塩焼き	エネルギー 444kcal
②がんと野菜の含め煮	たんぱく質 18.3g
③青梗菜のおひたし	脂質 6.2g
④ポテトサラダ	炭水化物 76.2g
⑤野菜のマリネ	食塩相当量 2.2g
⑥しそ昆布	
⑦ごはん(170g)	

👉 3つの皿(主食・主菜・副菜)に分けてみましょう

	主な働き	メニューの番号を記入しましょう
主食(ご飯・パン・麺)	体を動かす力になる	
主菜(魚・肉・卵・大豆)	体をつくるもと	
副菜(野菜・いも・海藻)	体の調子を整える	

👉 たんぱく質が多く含まれるメニューは何ですか？
たんぱく質は、筋肉を作るために必要な栄養素です。肉・魚・卵・大豆などに多く含まれます。

★たんぱく質が多く含まれるメニューの番号を記入しましょう。

肉(肉、ハムやソーセージ等の加工品)	<input type="checkbox"/>	緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー等)	<input type="checkbox"/>
魚(魚・貝、かまぼこ・ちくわ等の加工品)	<input type="checkbox"/>	海藻(わかめ、ひじき、昆布、のり等)	<input type="checkbox"/>
卵(鶏卵、うずら等の卵)	<input type="checkbox"/>	いも(じゃがいも、里いも、さつまいも等)	<input type="checkbox"/>
*魚の卵は除く			
大豆(豆腐、納豆、厚揚げ等)	<input type="checkbox"/>	果物(りんご、みかん、いちご、バナナ等)	<input type="checkbox"/>
牛乳(牛乳、ヨーグルト、チーズ)	<input type="checkbox"/>	油を使った料理(炒め物、揚げ物、バター・マーガリン等)	<input type="checkbox"/>

☑ がついた数 点 判定 7点以上・・・この調子 4～6点・・・あと一息 3点以下・・・フレイルに要注意

いろいろな食品を毎日食べている(得点が高い)ほど、生活機能が低下しないことがわかっています。☑がつかない食品を、おやつや夕食で食べることで、「7点」以上をめざしましょう。

★今日のおやつや夕食で食べたいものを記入しましょう。


👉 切り方(大きさ)や固さを確認してみましょう

かむための筋肉を鍛えるために、一口大(少し大きめ)に切るようにしましょう。やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食材を選んで、よくかんで食べることを意識しましょう。しっかりかめる歯や歯ぐき(入れ歯)などの口腔の健康を維持するために、かかりつけ歯科をもち、定期的に健診を受けるようにしましょう。

兵庫県・兵庫県栄養士会

(6) フレイル予防普及啓発媒体「ひょうごフレイル予防かるた」

ひょうご フレイル 予防 かるた



毎日の暮らしにすぐに役立つ
フレイル予防のポイントが
かるたで楽しく覚えられます！

家の作り、とるきらめていたおやの暮らしは
予防できます。やりたくないこと、好きなことを取り入れていくために、
やってみるから始めましょう。

あ あまのこ あまのこ あまのこ	い いじやう いじやう いじやう	う うらやま うらやま うらやま	え えいせい えいせい えいせい	お おきな おきな おきな	か かき かき かき	き きんぎょ きんぎょ きんぎょ	く くま くま くま	け けい けい けい	こ こころ こころ こころ	さ さか さか さか	し しん しん しん	す すけ すけ すけ	て てい てい てい	と とく とく とく	な なご なご なご	は はな はな はな	ま まご まご まご	や やま やま やま	り りん りん りん	わ わら わら わら	を をら をら をら	ん んご んご んご
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

ひょうごフレイル予防かるた

●お問い合わせ
 ・公益社団法人 兵庫県栄養士会
 ・兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

(7) オーラルフレイル予防普及啓発媒体「お口の元気アップマニュアル」

シニアグループで実践できる
お口の元気アップマニュアル



お口の元気は からだの元気とつながっています
 年を重ねるにつれ、足腰と同じように、食べる・飲み込む働きも弱ってきます。
 よくかめない・うまく飲み込めないなど、お口の働きが衰えることを「オーラルフレイル」といいます。
 地域やグループのみなさまで「オーラルフレイル予防」に取り組み、お口元気で人生100年時代をめざしましょう。

はじめに



お口元気で100年時代

いつまでも おいしく食べ、家族や友人と おしゃべりを楽しむには、お口の元気が大切です。
 年を重ねると、くちびるや舌など、お口周りの筋肉が衰えます。すると、硬いものが食べにくい、むせるなど、食べる・飲み込む力が低下してきます。
 何かを始めるのは面倒ですが、グループでお口の体操や歯に関する情報を伝えたり、オーラルフレイル予防に取り組むことが、お口の元気につながります。すきまの時間に、無理のないよう 行ってみましょう。

感染予防に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や持病のある方は、重症化しやすいため、注意が必要です。大勢が集まる場所は感染予防に気をつけましょう。

- ① しっかり手洗い
石けんでしっかりと手を洗いましょう。または手指消毒アルコールで消毒しましょう。
- ② 思いやりの距離を保ちましょう
飛沫感染を防ぐため、互いに距離を取りましょう。
- ③ マスクをつける
部屋の中や近くに人がいる時はマスクをつけましょう。マスクをつけていても、大声でのおしゃべりや、会話が

フレイルとオーラルフレイル

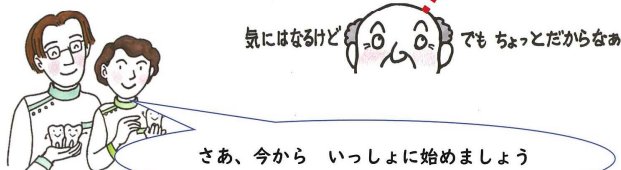
「フレイル」とは

「フレイル」(虚弱)とは、高齢になり、筋力低下や低栄養などによって、心とからだの働きが衰える、介護の一手手前の状態をいいます。
 「フレイル予防」には、運動、食生活、口腔ケアなどの生活習慣が大切です。



「オーラルフレイル」とは

「オーラルフレイル」(お口の虚弱)とは、しっかりかめない、うまく飲み込めないなど、お口の機能の衰えをいいます。
 ささいなお口の衰えに気づき、毎日の生活で、お口をきれいにしてお口の体操などで、オーラルフレイルを予防しましょう。



マスクをつけて お腹で深呼吸

背筋を伸ばして、姿勢よく



姿勢よく、背筋を伸ばして座ると、お腹や背中中の筋肉が使われ、筋力アップにつながります。

ゆっくり お腹で深呼吸



鼻からゆっくり息を吸い上げ、お腹を膨らませます。そして、ゆっくりと口から息を吐き、お腹をへこませましょう。(3回程度)

しなやか肩や首の運動



4つ数えて、肩を上にもぎゅーっと持ち上げ、肩をストンと下げます。首をゆっくり右に、もどしてゆっくり左に。(3回程度)

マスクをつけて 舌先ぐるぐる体操

～お口周りの体操で、より若々しく～

舌先ぐるぐる体操

舌を動かす体操は、舌や顔の筋肉がきたえられかむ力や、飲み込む力の維持につながります。舌の先をほほの内側に当て、その舌先で円を描きます。逆のほほも同じようにします（連続各5回）

舌も筋肉ですわ



くちびる 伸ばして縮めて体操

口の端(口角)を大きく引いて「いー」くちびるを思いきりすばめて「うー」「いー」「うー」と声を出します（3回程度）



「ウイスキー」と言うと口角が上がって、若々しい笑顔になります。

ほほふくらまし運動



口を閉じて、右ほほ左ほほを4つ数えてふくらませます（左右3回ずつ）

マスクをつけて お口のストレッチ

パ・タ・カ・ラ 早口ことば

パ・タ・カ・ラと歯切れよく声を出して、お口の働きをきたえましょう。

- 「パ」は食べこぼしの予防
- 「タ」は食べ物を押しつぶす、飲み込む力
- 「カ」はむせずに食べ物をのどの奥に送り込む力
- 「ラ」は食べ物を口の中に運び、飲み込みやすくする



パンダの **パ**
タマゴの **タ**
カップの **カ**
ラッパの **ラ**

各5回程度「早口ことば」で声を出してみましょう。声は小さくても、くちびるや舌をしっかり動かします。

よくかんで 食事をたべましょう



かむ力が衰えてくると、柔らかくて、食べやすいものばかり食べるようになります、ますます、かむ力が衰えてきます。

かみごたえある食品を食べましょう。

【例】かまぼこ、根菜、りんご、ナッツ、焼肉など

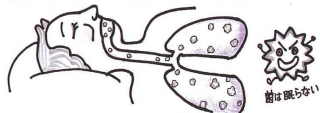
- 5 -

お口のケアを行いましょう

マスクをつけていると、口元を気にしなくなります。口で息をする、おしゃべりの機会が減り、口の中が乾燥しがちです。こんな時だからこそ、お口の運動とケアが大切です。

高齢者は危険 誤えん性肺炎

寝ている間に 口から肺へ 菌が入ると...



誤えん性肺炎は、口の中の汚れや細菌が誤って肺に入り、起こる肺炎のことです。

寝る前の はみがき



寝る前の歯みがきを忘れずに

口の中は大腸と同じぐらいの数の菌があります。汚れた口のまま寝てしまうと、菌などが肺に入り、誤えん性肺炎を起こすことがあります。

特に寝る前は、歯みがきや入れ歯を洗い、口の中をきれいにしましょう。

舌も汚れます

舌に汚れが付き、口臭の原因になることがあります。

舌ブラシ(柔らかい歯ブラシ)で、舌の奥から手前に、なでるように汚れを取りましょう。

力を入れすぎると、傷つけてしまうので、やさしくしましょう。



舌もキレイに

歯のこぼれ話 干支の動物の歯は何本ある？

骨を持つ動物(脊椎動物)は原則として歯があります。人間の永久歯の数は28本(親知らず4本を含むと32本)です。では、十二支に登場する動物の歯は何本でしょうか。

子(ね) 22本 ネズミの前歯は一生伸び続けます。そのため、いつも硬い物をかじって歯をすり減らしています。	丑(うし) 32本 牛は上の前歯がないので、一度にたくさんの草を口の中に入れることができます。	寅(とら) 30本 トラはねこ科最大で、裂肉歯と呼ばれる奥歯が発達していて、骨などをかみ砕きます。
卯(う) 28本 ウサギはネズミと同じで、前歯が一生伸び続けます。前歯が二重になっており草を裁断するのに便利です。	辰(たつ) ?本 龍は空想の生き物で、歯の数はわかりません。	巳(み) 101本 ヘビなどの爬虫類は歯が多く、同じような形をしています。ニシキヘビの歯は101本です。
午(うま) 40本 オス馬の歯は犬歯があり40本です。メス馬は犬歯がなく36本です。	未(ひつじ) 32本 ヒツジも牛と同じで、上の前歯がありません。	申(さる) 32本 日本ザルは人間と同じで32本ですが、アメリカのキヌザルは36本あります。
酉(とり) 0本 鳥には歯がありません。鳥の祖先は歯がありましたが、退化しました。くちばしが歯の替わりです。	戌(いぬ) 42本 イヌは上の親知らずがありません。下の歯が22本上が20本です。	亥(い) 44本 イノシシの上の犬歯(キバ)は初めは下に伸びますが、やがて向きを変え、上に伸び続けます。

シニアグループで実践できる お口の元気アップマニュアル

02 健 P2-111A4

令和2年度発行 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 兵庫県神戸市中央区下山手通5-10-1 電話 078-341-7711(代)

- 6 -

(8) フレイル予防のための運動 (一般社団法人兵庫県医師会作成)

まだ忙しいあなたには…

毎日に「+10(プラステン)」の習慣を!

今より10分多く身体を動かすことが、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。

例えば、こんな「+10」にトライしてみませんか?

- 自転車や徒歩で移動する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ
- ラジオ、テレビ、インターネット動画に合わせて体操をする



フレイル予防は運動だけでなく、栄養やお口のケア、社会参加などさまざまな要素の組み合わせが必要です。

日頃の習慣を見直しながら、無理なく、今できることをしていきましょう!

~フレイルチェックアプリを使ってみませんか?~

ポストコロナに向け、県下全域でフレイル対策を進めるため、ネスレ日本株式会社ネスレヘルスサイエンスカンパニーと連携し、「兵庫県版フレイルチェックアプリ」の提供をR4年3月から開始しました。

お手持ちの携帯・スマートフォンで、ぜひ健康をチェックしてみてください!

動画はこちら



令和5年3月作成 <編集・発行>一般社団法人兵庫県医師会 <協力>兵庫県保健医療部健康増進課保健・栄養指導班

シニアはメタボより
フレイル対策!



フレイルとは…

加齢に伴い、筋力や認知機能の低下や閉じこもりがちになるなど、体力や心身の活力が低下しはじめ、「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。

「年だから」と年齢のせいにして放っておくと、気づかないうちにフレイルが進み、徐々に要介護状態に移行すると考えられています。

しかし、適切な取組を行い早期に対処することで、健康な状態へ戻すことができます。日頃の生活の中で、意識して予防に取り組むことが大切です!!

こんな症状、ありませんか?

- この半年くらいの間に体重が減った
- 疲れやすく何をしても面面倒
- 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
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1~2回のことが多い



体重が減る、歩くのが遅くなるのは歳のせい?

歳のせい、とあきらめていた身体やこころの衰えは、予防できます。やりたいこと、好きなことを続けるために、今できることから始めましょう!



次のページへ!

フレイル予防のための運動、はじめてみませんか?

~まずはストレッチからはじめましょう~

ポイント※1)

- ・呼吸は止めないようにしましょう
- ・20~30秒程度、ゆっくりと伸ばしましょう
- ・痛いと感じない程度に、適度に伸ばしましょう
- ・ストレッチする筋肉が十分に伸びている感覚を意識しましょう
- ・反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう

腕・肩のストレッチ

両手を組み、頭上に引き上げるようにします。腕が耳の横に沿うように意識します。



首・肩のストレッチ

上体を動かさず、首だけを曲げます。軽く伸びていると感じ、気持ちいいと思うくらいの力で左右1回ずつ行います。



大腿後面(太もも裏)伸ばしのストレッチ※1)

浅く腰掛け、体幹を前屈させながら筋肉を伸ばします。



~実際に運動にチャレンジしましょう~

はじめる前の注意点※2)

- ・転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう
- ・動作中は息を止めないようにします
- ・足の筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう

①立ってできる運動編

その場足踏み

「1、2、1、2」と元氣よく、その場で足踏みをします。足元を見ると姿勢が悪くなるので、まっすぐ前を見るようにします。



つま先立ち※2)

足を骨盤の幅に開き、安定した姿勢を取ります。かかとをゆっくりあげ、ゆっくりおろしましょう。



②すわりながらできる運動編

足首の曲げ伸ばし

両足を前に伸ばして座り、左右の足首を交互に曲げたり伸ばしたりします。「1、2、1、2」とリズムカルに行いましょう。



ももをあげる運動※2)

片足をゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。両足合わせて30~50回やってみましょう。



引用文献 ※1) 国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020 P36

引用文献 ※2) 国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020 P37

9 参考資料

(1) 地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン (H29.3 厚生労働省)

配食事業者の方へ

配食サービスを通じて 高齢者の健康づくりを 支えてみませんか




 ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
 Ministry of Health, Labour and Welfare

1 高齢者の健康づくりを支えるための配食ガイドラインができました


地域包括ケアシステムの重要な担い手として配食事業者の積極的な取組が期待されます。

- 低栄養対策をはじめとする高齢者の食生活改善は、我が国にとって喫緊の課題です。
- 食事の心配事や困り事を解消し、高齢者の低栄養を予防していくことが重要です。
- 地域包括ケアシステムの構築に向けては、公的医療・介護保険の活用のみならず、保険外サービスの有効活用が重要です。
- 配食事業者は、地域包括ケアシステムの重要な担い手として、地域や高齢者の特性に応じた食生活改善に主体的に取り組んでいくことが期待されます。
- そこで、厚生労働省は適切な配食を通じた地域高齢者等の健康支援を推進するガイドラインを2017年3月に国として初めて公表しました。高齢者の日々の生活を豊かにするために、高齢者の健康を支える配食サービスに取り組んでみませんか。

● **地域包括ケアシステムとは？**

日本では諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しており、団塊の世代(約800万人)が75歳以上となる2025年以降は、国民の医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。このため、厚生労働省においては、2025年を目標に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進しています。

配食市場規模の拡大




地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン **検索**
 ガイドラインの内容は、以下ホームページからご覧ください。
http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkouyoku/guideline_3.pdf

2 配食サービスへ的高齢者のニーズは高いです

食事について心配事や困り事がある人が約4割

食事に関する心配事や困り事として「食事内容」や「食事の準備や料理」をあげる人が多い



項目	割合 (%)
食事内容	41.9
食事の準備や料理	40.1
食事サービス	21.0
費用	14.4
食後不潔対応	13.9
法外食	10.7
とろみ剤の使用	5.9
食事時間	5.9
配食サービス	4.5
栄養補助食品	2.7
提供に関すること	2.5
訪問機材下による費用	2.3

図：配食サービスの利用意向は高い

配食を利用している人は、平成24年調査では4%前後と少ないですが、今後自分で食事の用意ができなくなり、用意してくれる人がいなくなった場合に、食事に関するサービスの利用を希望する人のうち、利用意向が最も高いのは、下図のとおり、「民間による配食サービス」であり、次いで「公的配食サービス」となっています。

サービス	75歳以上 (%)	65歳以上 (%)
民間による配食サービス	26.1	31.3
公的配食サービス	24.8	27.1
施設での食事サービス	3.9	4.8
食後の宅配サービス	10.9	16.9
ホームヘルパーや家族による食事の用意	14.0	15.1
多種多様な調理食品や半調理品の販売	3.0	5.1
その他	3.0	2.2
特になし	18.8	14.0
わからない	11.8	11.8

- 高齢化が急速に進む中で、高齢者の食事についても、低栄養状態を予防又は改善して、適切な栄養状態を確保することが重要です。
- 自宅等の住まいに暮らしやす高齢者の食生活を支援する手段のひとつとして、配食の果たす役割は大きいと言えます。

3 配食事業の栄養管理に関するガイドラインのポイント

ポイント1 適切な栄養管理ができる体制で、商品管理を行う

適切な栄養管理を行うには、特に献立作成、調理、衛生管理等の体制を整えることがポイントになります。

[詳しくは、ガイドラインP4「商品管理」をご覧ください。]

- 1. 献立作成**
 - 対応体制

献立作成は当該施設を十分に有する人が担当します。ただし、事業規模が一定以上(提供食数がおおむね1日100食以上又は1日250食以上の事業者等)の場合、管理栄養士又は栄養士が担当(監修を含む)することが適当です。
 - 献立作成の基本手順

※これに限定するものではなく、他の合理的な手順でも差し支えありません。利用者の身体状況、食の嗜好などを把握します。厚生労働省決定「日本人の食事摂取基準」の摂取基準等をもとに、エネルギー及び栄養素の給日量を決定し、取り扱う食種を決定します。食種ごとに食品構成を設定します。配食以外の食事において不足しがちな食品群のほか、積極的に摂取するのが望ましい食品群をできるだけ取り入れるようにします。栄養価、食品構成、調理構成、調理法、メニューサイクル等の献立作成基準を、食種ごとに設定します。配食の提供開始後に利用者の身体状況と摂取状況の関係について定期的に把握しつつ、POCAサイクルの要領で献立作成基準の見直しを複数検討します。
 - 栄養価のばらつき管理

週に数回程度の利用も想定して、栄養価のばらつきを一定の範囲内(エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物及び食塩相当量について、1食当たりの事業者で設定された献立作成基準の栄養価の±20%以内にする等)に管理します。
 - メニューサイクルの決定

利用者の配食利用頻度や利用者の声を踏まえ、飽きの来ないサイクルとします。
- 2. 栄養素等調整食への対応**

医療・介護関連施設と住まいをできるだけ切れ目なくつなぐものとして、エネルギー量、たんぱく質、食塩相当量を1つ又は複数調整した「栄養素等調整食」を取り扱うことが望まれます。
- 3. 物性等調整食への対応**

各事業者の実行可能性を踏まえ、飲み込め力が低下している方に対して、ミキサーを使ったペースト・ムース食や、ソフト食又は「軟食」の工夫をした「物性等調整食」を取り扱うことが望まれます。
- 4. 調理**

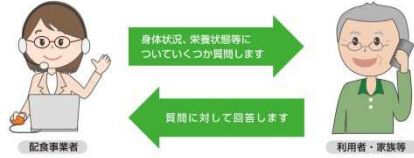
事業規模が一定以上等の場合、調理師又は専門調理師が調理を担当することを検討することが望ましいです。
- 5. 衛生管理**

食品衛生法等の関係法令を遵守するとともに、大量調理施設衛生管理マニュアルの趣旨を踏まえ、衛生管理の徹底を図ることが重要です。保存の方法、消費期限内に摂取し終えること等について周知徹底を図ります。事業者は、配達された食事を利用者等がどのように保存し、摂取しているかについて定期的に状況把握し、利用者側の衛生管理の向上につながる取組を適宜行います。
- 6. その他**

食中毒や火災等、不測の事態により配食を提供できなくなった場合に備えて、他の食品事業者と代行保証の契約を結ぶ等しておくことが望まれます。

ポイント2 利用者の状況を適切に把握した上で、利用者に向けた食事を提供する

事業者は利用者から初めて配食の注文を受ける際、利用者の身体状況、栄養状態等を適切に把握することがポイントになります。また、継続利用者に対しても同様に、状況を適切に把握するためのフォローアップをすることが重要です。厚生労働省では、利用者に対しても、自分の状況を適切に事業者に伝えることを推奨しています。



詳しくは、ガイドラインP9「利用者の状況把握等」をご参照ください。

1. 配食注文時のアセスメント（情報収集）

- **対応体制** 配食注文時のアセスメントについては、利用者の身体状況、栄養状態等を踏まえ、当該利用者の適切な食糧の選択の支援を行う観点から、管理栄養士又は栄養士が担当することが望ましいです。
- **確認項目** 利用者等の適切な食糧の選択を支援する上で必要な項目として、配食注文時のアセスメントの際、事業者は利用者の同意のもと、確認項目例（次ページ参照）を参考に確認を行います。
- **留意事項** 事業者は、注文時のアセスメントの結果、利用者に見合った食糧の選択・入手等の支援が事業者自らでは対応困難と判断した場合は、かかりつけ医療機関、自治体等への相談を利用者に提案する等、適切な支援につなげる対応をとります。

2. 配食継続時のフォローアップ

- **対応体制** 配食継続時のフォローアップについては、利用者の身体状況、栄養状態等を踏まえ、管理栄養士又は栄養士が担当することが望ましいです。低栄養が疑われる人や在宅療養者等への対応については原則として管理栄養士が担当し、必要に応じて、利用者の了解を得てかかりつけ医等と連携します。
- **確認項目** 利用者等の適切な食糧の選択を支援する上で必要な項目として、配食注文時のフォローアップの際、事業者は利用者の同意の下、確認項目例（次ページ参照）を参考に確認を行います。
- **留意事項** 事業者はサービス開始後数週間以内に最初のフォローアップを行った上で、継続利用者については、少なくとも年に1回から2回程度、フォローアップを行っていくことが望ましいです。配食の利用は多くの場合1日1回から週に数回程度であり、利用者の栄養管理上、配食以外の食事も当然重要となります。事業者は配食を利用しては大丈夫との意識を利用者に持たれないよう注意します。配食継続時のフォローアップの結果、利用者に見合った食糧の選択・入手等の支援が事業者自らでは対応困難と判断した場合は、かかりつけ医療機関、自治体等への相談を当該利用者等に提案する等、適切な支援につなげる対応をとります。

4 利用者の状況に関する確認項目（例）

【必須項目】

確認項目	注文時	継続時 [※]	
		初回（注文後数週間以内）	年に1～2回程度 ^{注1}
基本情報	居住形態	○	△
	要介護（要支援）認定	○	○
	日常生活動作（ADL）、手段的日常生活動作（IADL）	○	△
身体状況・健康状況	身長、体重（過去6か月の体重変化を含む。）、BMI ^{※2}	○	○ 過去6か月の体重変化のみでも可
	主な既往疾患、寝病歴、食事療法の内容・内容、服薬状況 ^{※3}	○	○
	摂食嚥下機能（嚥咽、嚥・嚥後等の状態を含む。）	○	○ 食生活の嗜好性のみ
食に関する状況	食欲の程度、食事回数、量（継続時は配食の摂取量も確認）	○	○
	食品摂取の多様性 ^{※4}	○	○
	食物アレルギー	○	△
	買物・調理の状況	○	△

※ 自事業者の配食をおおむね過当たり2食以上かつ6か月以上継続して利用している者について実施

○：全ての利用者について実施、△：利用者によっては2回に1回程度でも可

注1：利用者の身体状況等に応じてフォローアップの項目、頻度を設定する

注2：身長及び体重をもとに栄養者でも算出できるようにしておく

注3：行楽等や旅行時など特定の状況に際しては服薬状況を含む

注4：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日何回しているか等

【推奨項目】

確認項目	注文時	継続時 [※]
		初回（注文後数週間以内）
社会参加の状況（外出頻度、閉じこもり傾向等）	○	△
孤食・共食、ソーシャルサポートの状況	○	△
主観的な健康感	○	○

※ 自事業者の配食をおおむね過当たり2食以上かつ6か月以上継続して利用している者について実施

○：全ての利用者について実施、△：利用者によっては2回に1回程度でも可

注：利用者の身体状況等に応じてフォローアップの項目、頻度を設定する

このパンフレットは、「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」の概略をお示ししたものです。詳しい内容は、厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。

http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/guideline_3.pdf

配食サービスに関するお問い合わせ先

2018年1月時点

(2) 食べて元気にフレイル予防 (R元年度厚生労働省)

食べて元気にフレイル予防

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

もしかしてフレイル?

フレイルをご存じですか? 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

健康 ⇄ フレイル ⇄ 要介護状態 (身体機能障害等)

※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死に至る健康障害を引きやすいハイリスク状態を意味します。
【フレイル診療ガイド2018年版】(日本老年医学会/国立高齢者研究所センター、2018)

こんな傾向はフレイルかもしれません

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をしても面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

2

自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が**左側**の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いもの例: まいしや、とろろなど	いいえ	はい
体重変化	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
	Q6	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか	いいえ	はい
運動・転倒	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
嗅覚	Q12	あなたはばつこを吸いますか	吸って いない やめた	吸って いる
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

※出典: 厚生労働省「高齢者の健康状態と生活習慣に関する調査報告書」(平成27年調査)

3

やせてきたら要注意 メタボ予防から フレイル予防へ

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でなくても、やせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。
※まずはかかりつけ医に相談しましょう

身長と体重から、自分の体格を確認してみましょう

(例) 身長166cm、体重56kgの場合、★印の位置になります。BMI:21.5kg/m²未満であるため、フレイルに対して特に注意が必要です。

BMI:18.6kg/m²未満
BMI:21.5kg/m²未満
BMI:21.5kg/m²未満に当てはまる方、やせてきた方は**特に要注意!**
当てはまらなかった方も、年齢とともにフレイルになりやすくなります。

4

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



フレイル予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食後や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



フレイル予防のための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

Point 1 3食しっかりととりましょう



Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせるべし



Point 3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

食事のとり方のコツ

- 料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

食事の構成について(夕食を例に食事の構成を見ましょう)

Point 1 食事 (3食とりましょう)	Point 2 料理 (主食・主菜・副菜を組み合わせましょう)	Point 3 食品 (いろいろな食品を食べましょう)
朝食	主食 ごはん	米： 炭水化物 たんぱく質
昼食	主菜 焼き魚	ほうれん草： ビタミン ミネラル
夕食	副菜 温野菜サラダ	魚： たんぱく質 脂質 ビタミン
	副菜 みそ汁	ブロッコリー： ビタミン ミネラル
	副菜 じゃがいも	にんじん： ビタミン ミネラル
		キャベツ： ビタミン ミネラル
		豆腐： たんぱく質
		わかめ： ミネラル

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともにたんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

たんぱく質は十分にとれていますか？

毎日の食事で必要なたんぱく質をとれているでしょうか。年齢や活動量に応じた目標量をチェックしてみましょう。

Check ① まずは、普段の日常生活に近い内容を選び、マークに○をつけてみましょう。

1日のほとんどを産って過ごしている 低い	普通	産って過ごすことが多いが、家事や職場への移動、買物、軽いスポーツなどを行っている 高い
-------------------------	----	--

Check ② 年齢、性別を選び、①で選んだマークに○をつけてみましょう。

○をつけた横に書かれている数値があなたのたんぱく質の目標量です。

例) 活動量が普通で、65～74歳男性の方は、たんぱく質の目標量は90～120gです。

たんぱく質	50g	70g	90g	110g	130g
65～74歳男性			77～103g	90～120g	103～138g
65～74歳女性		58～78g	68～93g	78～105g	
75歳以上男性		68～90g	78～105g		
75歳以上女性	63～70g	62～83g			

※目標量はあくまで目安です。個人の体質や活動量、年齢や性別によって異なります。医師や栄養士にご相談ください。

より詳しくたんぱく質の目標量を知りたい方、食事のごとお困りの方は市町村の保健センターなどの管理栄養士にご相談ください。

専門家と一緒に内容をチェックしてみましょう。
きのうの食事を思い出してみましょう

主食だけでなく、実は
主食や牛乳・乳製品に
も含まれています。

たんぱく質を含む食品(例)

主食

- 食パン 1枚(6枚切) 5.6g
- ごはん普通盛り 150g 3.8g

主菜

- 鮭 75g 16.7g
- 豚肉ロース 50g 11.4g
- 卵 1個 7.4g
- 豆腐 1/4丁 80g 5.3g
- 焼きちくわ 1/2本 28g 3.4g

牛乳・乳製品

- 普通牛乳 1杯 200ml 6.6g
- プロセスチーズ 1個 15g 3.4g
- ヨーグルト 1カップ 70g 3.0g

きのう食べた食品を書き出し、たんぱく質の量を計算しましょう。

	主食	主菜	牛乳・乳製品
朝食			
昼食			
夕食			
間食			
=	g		

目標値に足りなかった方は、どんな食品を足すべきかを考えてみましょう。
日々の食事の内容を継続的に確認してみましょう。

9

たんぱく質を手軽に より多くとるために

ふだんの食事にたんぱく
質が豊富に含まれている
食品を足したり(+), 変
えたり(○)するひと工
夫で簡単にたんぱく質
を補うことができます。

ふだんのごはん
たんぱく質(P) 60gメニュー
エネルギー(E) 1,400kcal

花まるごはん
たんぱく質(P) 90gメニュー
エネルギー(E) 1,850kcal
※1: ふだんごはん(朝食)のたんぱく質を足す

朝食

- トースト (+ハム・チーズ) → ハムチーズトースト(+5g)
- 目玉焼き → 目玉焼き
- 野菜サラダ → 野菜サラダ
- ヨーグルト (+ヨーグルト) → ヨーグルト(+3g)

E:450kcal P:21g

昼食

- ごはん → ごはん
- 鶏ハンバーグ → 鶏ハンバーグ
- 酢の物 → 酢の物
- 果物 (+くだもの) → えだまめ(+2g)
- 果物 → 果物

E:550kcal P:26g

夕食

- ごはん (+納豆) → 納豆ごはん(+8g)
- 鮭のバター焼き → 鮭のバター焼き
- 温野菜サラダ → 温野菜サラダ
- みそ汁 (+豚肉) → 豚汁(+4g)

E:600kcal P:34g

間食

- ようかん → チーズケーキ(+5g)
- お茶 → 豆乳ラテ(+3g)

E:250kcal P:9g

※目標値を定めていただく目安はあくまで目安です。日々の食事の内容を継続的に確認しましょう。

10

たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・ コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで
- ・ ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう
- ・ 缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備を
- ・ お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう



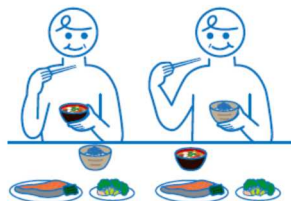
フレイル予防のための「もう一歩」

噛みごたえのある食品を食べましょう

食べる力を維持するために、根菜類など固いものを食べましょう。定期的にお口の状態を確認しましょう。

家族や友人と共食をしましょう

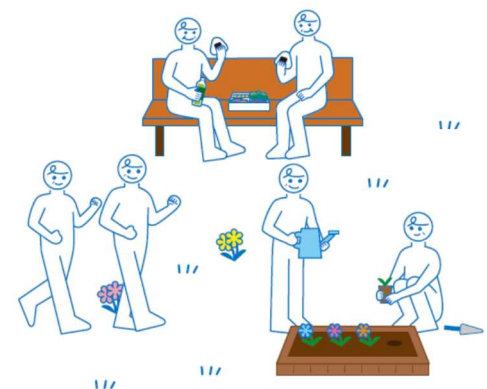
楽しい食事の時間は食欲を増進させます。家族や友達、地域の方と会話をしながら食べましょう。



11

たくさん食べて たくさん出かけて たくさん笑いましょう

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。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めましょう。



12

(3) 通いの場を開催するための留意点をまとめたチラシ (R2年6月厚生労働省)

厚生労働省
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

運営者・リーダー向け

通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。

通いの場を開催するために、「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ❖ 参加者には、「毎日体温を計測をする」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石けんで丁寧な手洗いをするように呼びかけましょう
- ❖ 市町村の担当者など連携し、参加しなくなつた方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です

開催中は、

- ❖ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコールなどで消毒を行います
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行います
- ❖ 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- ❖ 会話をしている際は、正面に立たないよう、注意を促しましょう
できるだけ2m（最低1m）
- ❖ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう
体間はお互いの距離をあげて

～体操など身体を動かす活動をする場合～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負担が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう

～飲食を伴う活動をする場合～

- ❖ 座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるよう調整しましょう
- ❖ 会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意しましょう
- ❖ 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう

詳しくはこちら

厚労省 高齢者 体操

自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

←QRコード読み取り

令和2年6月

厚生労働省
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

参加者向け

通いの場に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
- ❖ 体調の悪いときは休みましょう
- ❖ 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- ❖ こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- ❖ 1時間に2回以上の換気をしましょう
- ❖ お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ❖ 会話をしている際は、正面に立たないように気をつけましょう
できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう

～食べたり、飲んだりする時～

- ❖ 座席は、横並びで座るなどの工夫を行います
- ❖ 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- ❖ 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう

詳しくはこちら

厚労省 高齢者 体操

自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

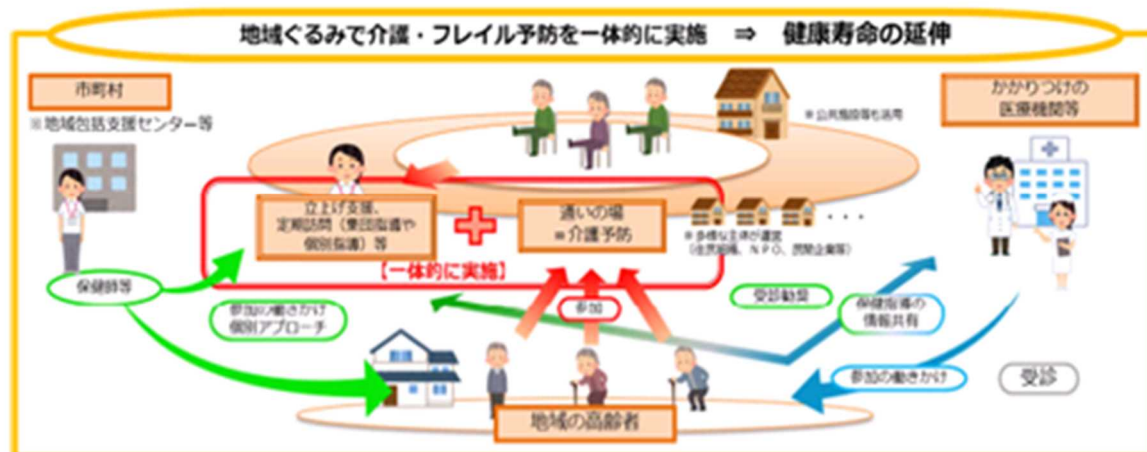
←QRコード読み取り

令和2年6月

介護予防と保健事業の一体化「通いの場でフレイル予防」

予防・健康づくりの推進(医療保険・介護保険における予防・健康づくりの一体的実施)②

- 高齢者の通いの場を中心とした介護予防(フレイル対策(運動、口腔、栄養等)を含む)と生活習慣病等の疾病予防・重症化予防の一体的実施。
- 通いの場の拡大、高齢者に対して生きがい・役割を付与するための運営支援、かかりつけの医療機関等との連携。
- すべての地域で高齢者が認知症カフェに参加できる環境整備、認知症サポーター養成・かかりつけ医等に対する認知症対応力向上研修の推進。



地域高齢者の共食の場における「健康支援型配食サービス」の活用イメージ

適切な栄養管理に基づく配食サービスを地域の共食の場に活用することにより、**地域高齢者の低栄養・フレイル予防にも資する、効果的・効率的な健康支援の広がり**が期待される。



- 【配食事業者向けガイドライン[※]の概要】 ※「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」(平成29年3月厚生労働省健康局策定)
- 日々の配食には教材的役割が期待され、適切に栄養管理された食事が提供される必要があることから、献立作成の対応体制、基本手順、栄養価のばらつき等の管理等の在り方について、我が国として初めて整理。
 - 利用者の適切な食糧の選択を支援する観点から、
 - ・ 配食事業者は利用者の身体状況等について、注文時のアセスメントや継続時のフォローアップを行うとともに、
 - ・ 利用者側は自身の身体状況等を正しく把握した上で、配食事業者に対して適切に伝えることが重要であり、その基本的在り方を整理。
- 献立作成や、配食利用者に対する注文時のアセスメントと継続時のフォローアップについては、管理栄養士又は栄養士(栄養ケア・ステーション等、外部の管理栄養士を含む。)が担当することを推奨。

(参考資料) 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版(令和元年10月 厚生労働省保険局高齢者医療課)

7. 質問票、KDBを活用した保健事業対象者抽出の参考例

太字: 主要項目 細字: 参考項目

必要な支援		質問票データ		KDB			
		項目	参考項目	健診データ		レセプト	介護
					優先度高		
重症化 予防	・受診勧奨	健康状態(1)	体重変化(6)	HbA1c 7.0%以上	HbA1c 8.0%以上	以下が未受診もしくは 治療中断の場合 <疾患名> 糖尿病 高血圧 糖尿病性腎症 心不全	要介護 要支援 認定 状況を 考慮 する
	・重症化予防の ための保健指導	健康状態(1)	体重変化(6)	血圧 140/90mmHg 以上	血圧 160/100mmHg 以上	<疾患名> 糖尿病 高血圧 糖尿病性腎症 心不全 <その他> 救急外来への頻回受診 断続的な通院	
服薬	・薬剤師との相談		転倒(8) 認知(10,11)			多剤併用 重複頻回受診	
栄養	・栄養面談 ・低栄養予防 プログラム等	体重変化(6) 食習慣(3)	口腔(4,5) 認知(10,11) 心の健康状態(2)	BMI: 20以下 アルブミン ヘモグロビン	BMI: 18.5未満 アルブミン ヘモグロビン	<病的な体重減少をきたす疾患> 悪性腫瘍 甲状腺機能亢進症 糖尿病(管理不良)	
口腔	・歯科医療機関 受診	口腔(4,5)	食習慣(3) 体重変化(6)			歯科未受診 誤嚥性肺炎の既往歴 糖尿病等	
	・口腔、嚥下体操 教室等	口腔(4,5)	食習慣(3) 体重変化(6) 認知(10,11)			誤嚥性肺炎の既往歴	
運動	・運動機能向上 プログラム ・転倒予防教室等	運動(7,8,9)	口腔(5) 体重変化(6) 社会参加(13,14)			<要注意な疾患> 骨粗しょう症 骨折 変形性関節症	
健康相談 通いの場		社会参加 (13,14) ソーシャルサ ポート(15)	運動(7,8,9) 健康状態(1) 心の健康状態 (2)				
地域包括支援センターへ つなぐ		認知(10,11)	社会参加(13,14) ソーシャルサポ ート(15)				

【参考資料】

- 1 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン（厚生労働省 2018.4）
- 2 要介護高齢者の口腔・栄養管理のガイドライン 2017（平成 28 年度厚生労働科学研究費補助金）
- 3 地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン（厚生労働省 2017.3）
- 4 後期高齢者を対象とした歯科健診マニュアル（厚生労働省 2018.10）
- 5 養父市健康長寿大作戦の成功をめざして（東京都健康長寿医療センター研究所 2018）
- 6 健康長寿教室パンフレット（国立長寿医療研究センターフレイル予防医学研究室 2014）
- 7 毎日元気にクラス&体力測定指南書 第 3 版（東京都健康長寿医療センター研究所 2018）
- 8 オーラルフレイルハンドブック歯科専門職向け（神奈川県健康増進課/一社神奈川県歯科医師会 2018）
- 9 口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムを用いての新たな健康づくり市民サロンの養成研修マニュアルの考察と検証（地域サロンを活用したモデル構築）を目的とした研究事業」（東京大学高齢社会総合研究機構 2016）
- 10 農林水産省ホームページ 日本の伝統的食文化としての和食
- 11 府中市版 ひとくち教室（栄養改善・口腔機能向上教室）学習ノート
- 12 日本人の食事摂取基準（2020 年版）策定検討会 資料（厚生労働省 2018）
- 13 経口摂取アプローチハンドブック（日本医療企画 2015）
- 14 食べて元気にフレイル予防パンフレット（厚生労働省 2019）
- 15 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第 2 版（令和元年 10 月厚生労働省保険局高齢者医療課）

兵庫県版 フレイル予防・改善プログラム（第 3 版）

令和 5（2023）年 3 月

兵庫県保健医療部健康増進課

〒650-8567

神戸市中央区下山手通 5 丁目 10 番 1 号

電話 078-341-7711（代表）

FAX 078-362-3913

Email kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

フレイル対策

検索



