

フレイルを予防・改善するために

平成 28 年県民健康栄養調査、国民健康・栄養調査より

加齢とともに心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、活動能力がじわじわ低下していく状態を「**フレイル**」と言います。

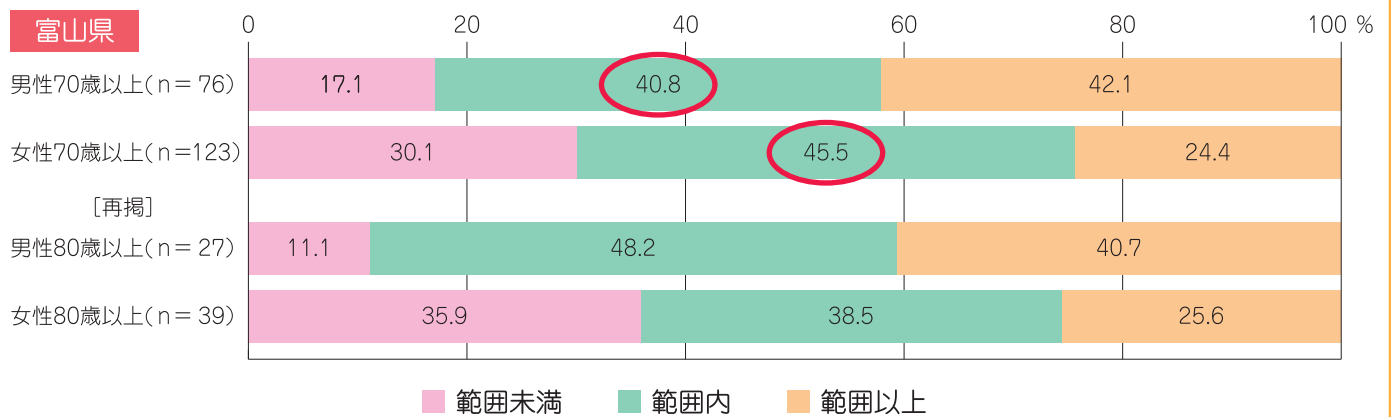
フレイルを予防・改善するために、「栄養(食生活・口腔機能)」「運動(身体活動)」を意識して、日頃の生活を見直していきましょう。

■理想的な体重を目指しましょう！

目標とするBMI(体格指数)を維持している人は、富山県の70歳以上では、男性40.8%、女性45.5%です。(全国の70歳以上では、男性45.2% 女性36.5%)

目標とする BMI の範囲の分布

*目標とするBMIの範囲 70歳以上(21.5~24.9)



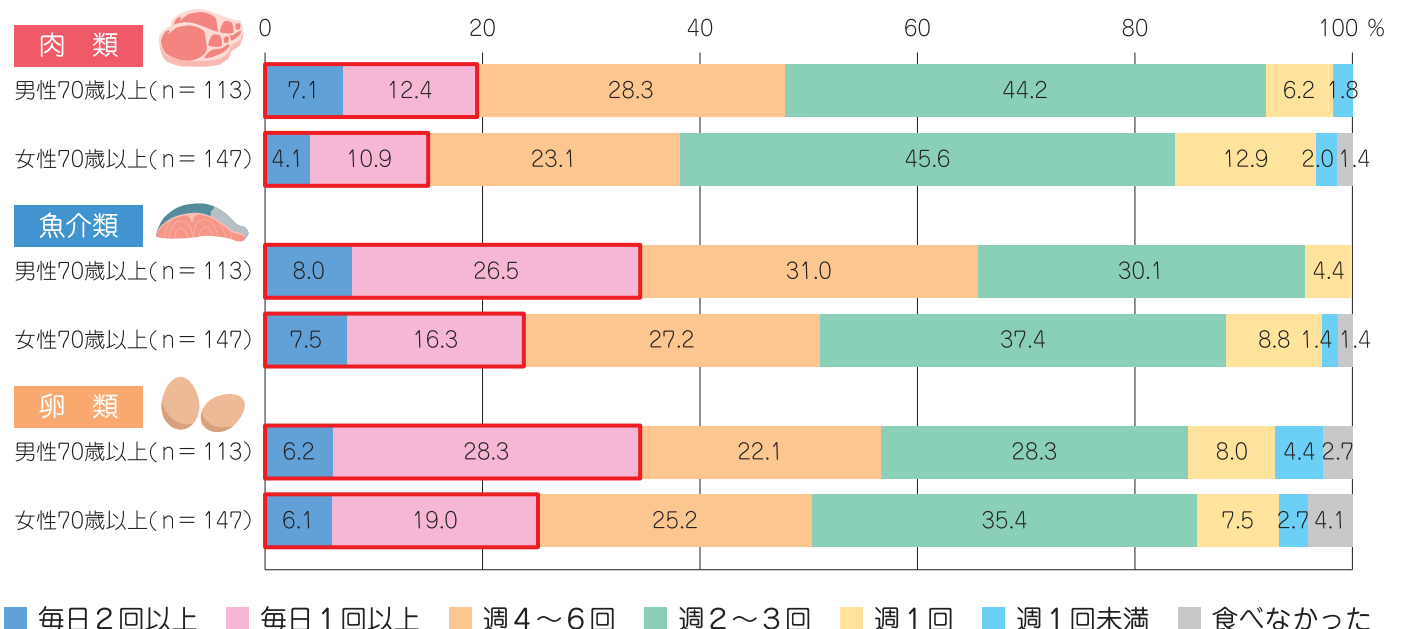
■動物性食品(肉類、魚介類、卵類)の摂取頻度



富山県の70歳以上の動物性食品(肉類、魚介類、卵類)の摂取頻度は、毎日1回以上の割合が40%未満と少ないです。

フレイル予防のために動物性食品を十分にとりましょう。

※1日にとってほしい目安量:肉類(70g以上)、魚介類(70g以上)、鶏卵1個程度



いつまでも健康で暮らすために！



■自分のBMI(体格指数)を知っていますか？

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

70歳以上の目標とする範囲は**BMI 21.5以上**
25未満です。

(日本人の食事摂取基準2015年版)

年齢	目標とする BMI
18～49	18.5 ～ 24.9
50～69	20.0 ～ 24.9
70 以上	21.5 ～ 24.9

■主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか？

バランス良く
食べましょう



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
(炭水化物を多く含む)

主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理
(たんぱく質や脂質を多く含む)

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理
(ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む)

■低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活指針

1. 3食のバランスをよくとり、欠食はさける
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する
3. 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする
4. 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
5. 油脂類の摂取が不足にならないように注意する
6. 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
7. 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べ、火を通して摂取量を確保する
8. 食欲がないときはおかずを先に食べる
9. かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける

たんぱく質の
摂取が大切



出典：東京都老人総合研究所(2015年)

■日常生活に運動を取り入れましょう！

足腰の筋力を向上・維持し、バランスを保つことで、フレイル予防ができます。
歩く時間を増やしたり、テレビを見ながら体操をするなど体を動かしましょう。
また、地域の通いの場などにも参加してみましょう。

低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかませんので食事とセットで！

