

「フレイル」とは加齢や疾患によって身体的・精神的な様々な機能が衰え、心身のストレスに脆弱ぜいじやくになった状態のことです。食事でフレイル予防をして健康維持を心がけましょう！

### 〈フレイルチェック〉

- ☑ 体重減少:6 カ月で意図しない体重減少(2 kg以上)
  - ☑ 疲れやすい:ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
  - ☑ 歩行速度の低下:通常歩行速度 1.0 秒/m
  - ☑ 握力の低下:男性>28 kg 女性>18 kg
  - ☑ 身体活動量の低下:①軽い運動・体操  
②定期的な運動、スポーツ
- 上記の2 ついずれも週 1 回未満の場合



3項目以上に当てはまるとフレイルと言われています。また、1~2 項目当てはまるとプレフレイル(フレイルの予備状態)と言われています。

### 〈フレイル予防のための食事のポイント〉

3 食しっかり食べることが大切ですが、特に3つの栄養素を意識してみましょう。

#### タンパク質

たんぱく質は、筋肉や臓器を作る大切な栄養素で筋肉量を維持するために大切な栄養素です。

多く含む食材

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など



#### ビタミンD

ビタミン D は骨の形成と成長を促したりカルシウムの吸収をよくしたりする働きがあります。

多く含む食材

鮭、さんま、まいたけなど



#### カルシウム

カルシウムは骨や歯を形成する栄養素で、骨折などの予防につながります。

多く含む食材

乳製品、小松菜、大豆製品など



#### ○今月のレシピ

##### フレイル予防に！ 鮭と小松菜の混ぜご飯

ご飯	150g	醤油	3g
鮭	50g	和風だし	1g
小松菜	30g	ごま油	0.5g
白ごま	お好み		

- ①小松菜は茹でて1 cm程度に切る
- ②鮭は加熱しておく
- ③炊き上がったご飯に、調味料と、①②を加え混ぜ合わせる。
- ④最後にお好みで白ごまを振って完成！



弘愛会病院では栄養相談を行っています。

○個人栄養指導

患者様一人一人に寄り添った実践しやすい食生活をお伝えするよう心がけています。

月~金 9:00~16:00

土 9:00~11:30

※栄養指導は予約制ですが当日の相談も可能な場合があります。

ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。