

こんな食生活になっていませんか？

徳島県栄養士会 小林由子



徳島県栄養士会 松林さおり



気がつかないうちに 低栄養からフレイルへ

- 簡単な食事ですませることが多くなった
- 食事は少なくなったが元気だから大丈夫だと思っている
- 噛む力が弱まり、軟らかく食べやすいものばかり食べている
- 一人で食事をすることが多い

□ 血糖値が上がらないよう、ご飯などの主食は食べないときがある

□ コレステロール値が高いので卵や肉類は控えている

□ お酒を飲むので、夕食は控えめにしている
どの習慣も低栄養になりやすく、フレイルのリスクを高めてしまっています。

フレイル予防は

毎日の食事チェックから！

私たちの体は、代謝といつて日々、古くなった細胞が壊され新しい細胞に入れ替わっています。体は毎日使うエネルギーだけでなく、高齢になっても代謝に必要な栄養素を不足させないことが大切です。

特にたんぱく質はしっかりとることでフレイル予防につながることが報告されています。また、1日3食だけでなく間食も気を付けて、こまめに食事をする必要栄養素がとれ、糖尿病やフレイル予防だけでなく認知症の予防にもつながります。

今回は、栄養バランスが整う簡単なチェック方を2つご紹介します。

食事をチェックする習慣でフレイルを予防しましょう。

* 持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士の指示に従って下さい。

①フレイルを防ぐ

10食品群チェックシート(10頁)

たんぱく質を多く含む食品と、たんぱく質以外に積極的にとって欲しい栄養素を含む食品に注目したチェックシートです。自分の食事パターンが見えてきます。10食品群と主食・主菜・副菜をとることで、必要な栄養が整います。

使用法

① 食品群は少しでも食べていたら○を記入(1日1回でも食べていれば○)

目標 1日の合計が7個以上

② 朝・昼・夕ごとに主食・主菜・副菜がそろっていたら○を記入

目標 毎日○が2個以上



7日間終わったら表全体を眺める
自分の食事の傾向がわかる

一番とれていない食品からとる工夫をする
と効果的