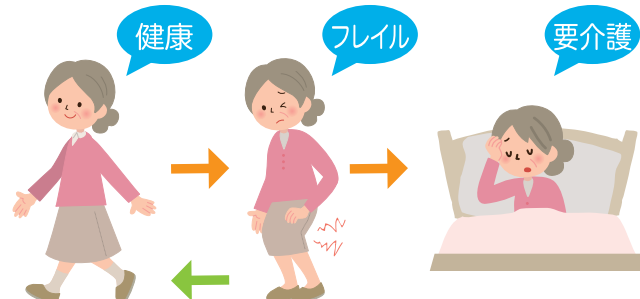


栄養だより

フレイルとは？

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の中間の状態を言います。



フレイルは、健康に戻る可能性のある段階

「体重が減ってきた」「疲れやすくなった」「外出するのが億劫になってきた」等々、フレイルの兆候に気づいたらできるだけ早く適切に対処する事が大切です。

例えば、適切な食事と運動により、健康に戻る可能性があります。

簡単フレイルチェック

	1点	0点
6か月で2～3kgの体重減少がありましたか	☐ はい	☐ いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	☐ はい	☐ いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ いいえ	☐ はい
5分前のことが思い出せますか	☐ いいえ	☐ はい
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	☐ はい	☐ いいえ

いくつ当てはまりましたか？

Yamada M & Arai H. JAMDA 2015

各項目1点（最高5点）で、**3点以上で「フレイル」、1-2点で「フレイル予備軍」と**なります。

フレイル予防のための、食事のポイント

①3食食べる

欠食せず、朝食・昼食・夕食の3食を規則的に食べましょう。



②主食・主菜・副菜を組み合わせる

主食（ごはん・パン・麺など）

主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）

※裏面【たんぱく質を多く含む食品】参照

副菜（野菜・きのこ・海藻など）

をできるだけ毎食、組み合わせる食べましょう。



参考：厚生労働省 「食べて元気にフレイル予防」

③多様な食品を組み合わせて食べる

いろいろな食品を食べることで、栄養素をまんべんなく摂ることができます。

④たんぱく質をとる工夫を知る

食事でたんぱく質が摂りにくい場合、間食にヨーグルトを食べる、飲み物に豆乳を加える、などの工夫で手軽に摂ることができます。

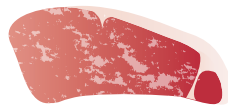
たんぱく質を多く含む食品



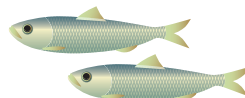
豚ロース肉



鶏ささみ肉



牛サーロイン



いわし



まぐろ刺身



しらす干し



木綿豆腐



納豆



卵



牛乳

おすすめレシピ 豆腐みたらし団子

豆腐・きな粉を使用し、手軽にたんぱく質を摂ることができます



材料(2人分)

豆腐白玉

A 白玉粉 ……35g
絹こし豆腐 ……50g

みたらしタレ

B 砂糖 ……10g(大さじ1強)
濃口醤油 ……6g(小さじ1)
みりん ……18g(大さじ1)
片栗粉 ……3g(小さじ1)
水 ……30g(大さじ2)
きな粉 ……10g(大さじ1.5)

作り方

①A をボウルに入れゴムベラでよくこねる。(水は加えなくても、耳たぶくらいのやわらかさになる)

②10等分して丸め、中央にくぼみを作る。

③鍋に湯を沸かし、②を茹でる。浮き上がってきたら取り出して氷水に入れて冷やす。

④鍋にBを全て入れて、ヘラで混ぜながら弱火で加熱する。とろみがついてきたら火を止め粗熱をとる。

⑤器に団子を盛り、みたらしタレ、きな粉をかけて完成。



栄養量(1人分)：

エネルギー 160kcal / たんぱく質 4.5g / 脂質 2.4g / 食塩相当量 0.4g