

いつまでも元気で暮らすために  
日ごろの生活習慣を見直そう

### 食事と運動でフレイル予防

いつまでも自分らしく生活するためには、食事や運動、外出などの日常生活を送るための心身の機能を保つことが重要です。しかし、年齢を重ねると、この心身の機能が低下し、日常生活に支障をきたす恐れがあります。

#### 「フレイル」とは

加齢によって筋力や精神力が低下した状態をいいます(図1)。これは健康と要介護状態の間のような段階で、多くの人がフレイルを経て要介護状態になるといわれています。

フレイルは進行すると要介護状態につながりますが、早期に対応することで、改善することができます。

#### 予防と改善のポイント

適切な食事や適度な運動を心掛けることで、フレイルは予防・改善できます。ポイントは、「しっかり食べる」と「しっかり動く」ことです。

#### 「しっかり食べて栄養不足を防ぐ」

肉や魚、卵、大豆に多く含まれ、体をつくるものになる「たんぱく質」と、米やパン、

- 1年間で体重が4～5kg 減った
  - 疲れやすくなった
  - 筋力・握力が低下した(ペットボトルやびんのフタが開けにくい など)
  - 歩くのが遅くなった(信号が変わるまでに横断歩道を渡りきれない など)
  - 身体活動(外出など)が減った
- 1・2項目当てはまる ⇒ フレイルの前段階  
■3項目以上当てはまる ⇒ フレイルの疑いあり

図1 フレイルチェック表

麺類に多く含まれ、体を動かすエネルギーになる「炭水化物」は、高齢期には特に大切な栄養素です。高齢期は食事が減り、これらの栄養素が不足しがちになるため、意識して取り入れましょう。

また、虫歯などで口内環境が悪くなると、食事を取りづらくなるほか、誤嚥性肺炎を起しやすくなるなど、フレイルのきっかけになることが



あります。食後の歯磨きを徹底し、定期的に歯科医院で口内環境をチェックしましょう。

#### 「しっかり動いて活発な生活を」

足腰の筋力を維持して「動ける」体でいることが大切です。筋力の維持には、自分に合ったペースでのウォーキングや水泳などの有酸素運動と筋力トレーニングが効果的です。

また、外出すると交流の場が増え、日常生活が活発になります。地域の人との付き合いやボランティア活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やしましょう。

いつまでも健康な生活を送るためには、一人ひとりが早い段階からフレイルの予防に取組むことが大切です。適切な食事や適度な運動を心掛け、元気でいきいきとした生活を送りましょう。

### ヘルシークッキング

No. 318 ～認知症を予防する食事～

#### イワシのつまみ

##### 2人分の材料

- イワシ2尾※1尾あたり可食部 50g
- 玉ねぎ 20g
- 人参 10g
- しょうが 4g
- 卵黄 1/3 個
- 味噌大さじ 2/3
- 酒大さじ 2/3
- しょうゆ小さじ 2/3



- 片栗粉大さじ1強
- 大葉4枚
- 油小さじ1
- レモン(かぼす) 適量

##### 作り方

- ①イワシは手開きして皮をむき、包丁で細かく叩く(フードプロセッサーでも可)。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ③ボールに①と②、卵黄、味噌、酒、しょうゆ、片栗粉を混ぜてよくこね、4個に分けて丸める(ゆるいときは片栗粉を追加)。
- ④大葉に軽く片栗粉を振り、上に③のをのせる。
- ⑤フライパンに油を入れ、大葉が上になるよう揚げ焼きにする。
- ⑥つまみに火が通ったらひっくり返し、フライパンから取り出す。
- ⑦器に盛り、くし切りにしたレモンを添えてできあがり。

##### 1人分の栄養価

エネルギー 189kcal、塩分 0.8g、炭水化物 8.9g、食物繊維 1g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)