

明日をもっとおいしく

meiji

100歳時代を元気に生きるための

栄養ガイドブック



いつまでも元気で健康な毎日を送るために
フレイル予防をしましょう!

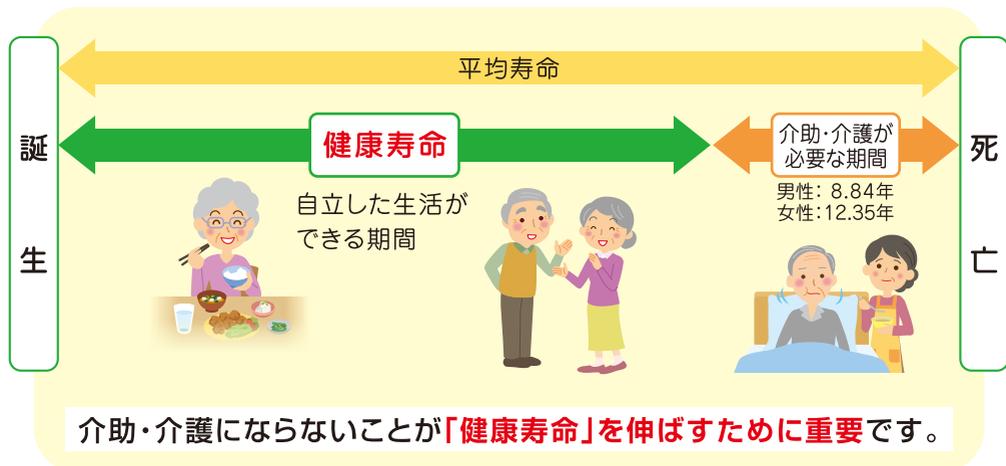


東京大学 高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢 監修

健康寿命って知っていますか？

健康寿命とは・・・

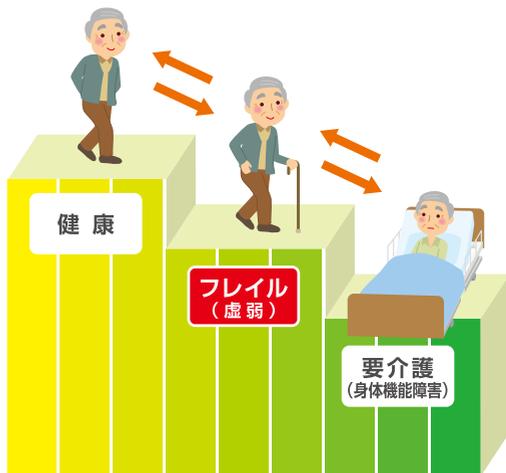
元気に自立して日常生活を送ることができる期間をいいます。
「平均寿命」と「健康寿命」の差は、**男性で約9年、女性で約12年**あります。



※平成30年3月発表 平成28年簡易生命表 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

フレイルとは

年をとって心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。多くの高齢者は「フレイル」を経て要介護状態に進むといわれています。「フレイル」は「健康」な状態に戻れる可能性のある段階です。

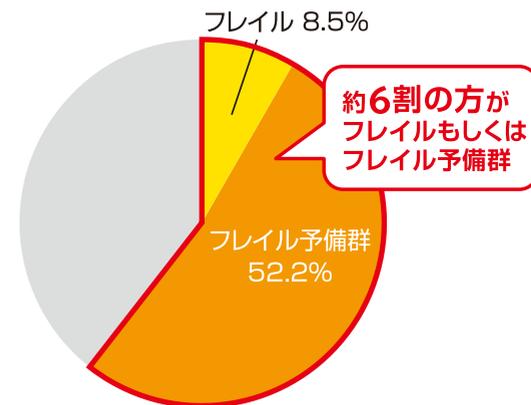


フレイルの有症率

高齢になるにつれ、フレイルの有症率は増加しています。65歳以上の高齢者のうちフレイル予備群を含めると、約6割の人にフレイルリスクがあります。フレイルの兆候を早期に発見して、できるだけ早めに対処することが大切です。

早めの対処が重要

65歳以上のフレイル、フレイル予備群に該当する割合



出典: Yuki A, et al. JPFSM, 5(4):301-307(2016)

あなたもフレイルチェックをしてみましょう！

最近、ちょっと痩せてきた



歩く速度が遅くなった



以前よりも疲れやすくなった



体を動かすことが減った



手に力が入らなくなってきた



チェックが3つ以上の方
フレイルの可能性が
あります!
要注意!

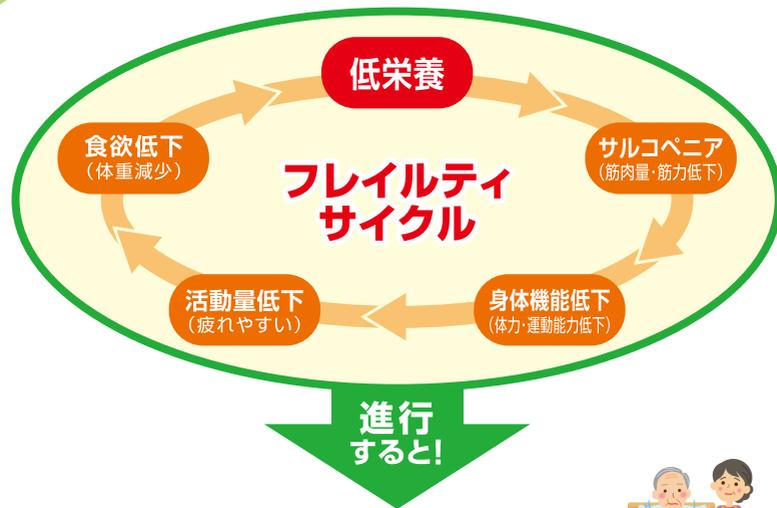
チェックが1つ or 2つの方
フレイル予備軍です!
対策をしましょう!

フレイルの進行

健康な状態から以下のような段階を経て、フレイルは進行していきます。



「低栄養」が引き込むフレイルティサイクル

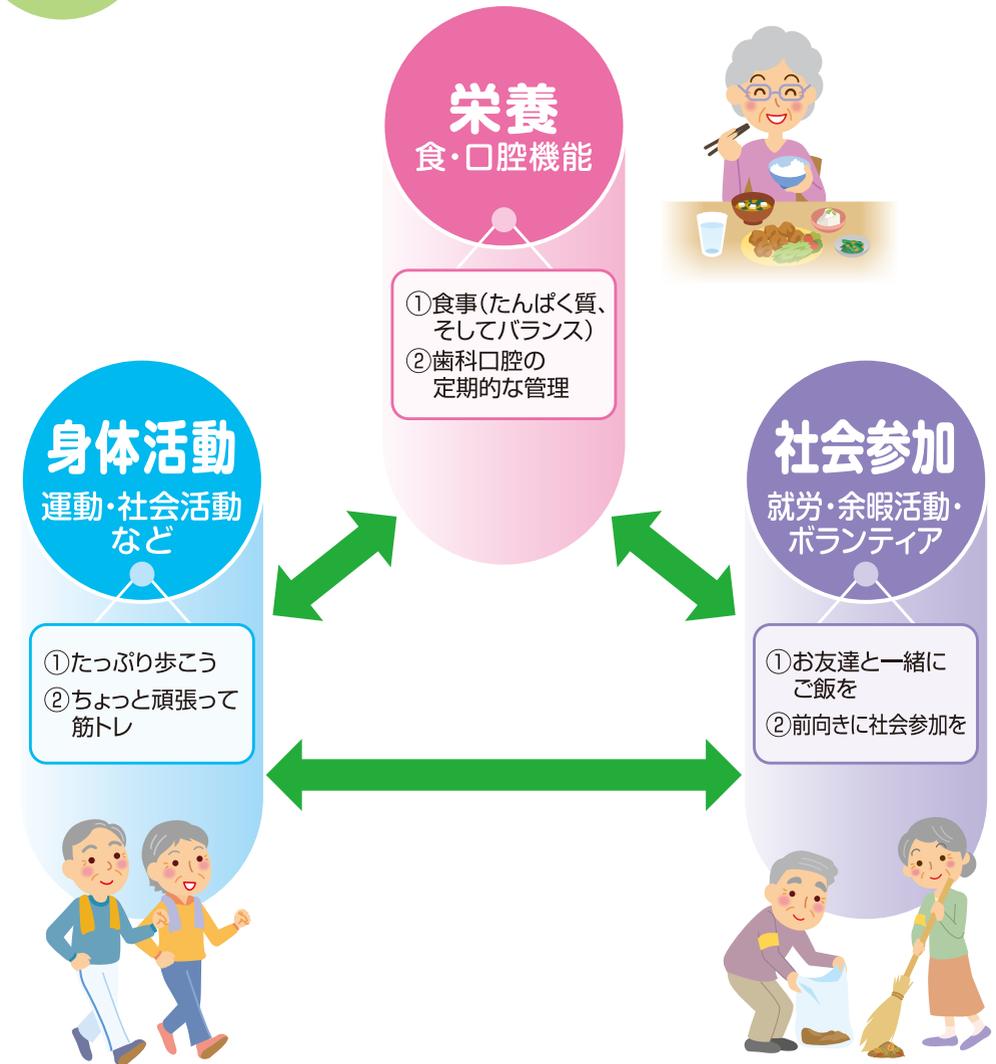


要介護状態に・・・

各症状が進行し、悪化していくと、介護が必要な状態になってしまうかもしれません。

- 低栄養とは、エネルギーやたんぱく質など健康な体を維持し、活動するために必要な栄養素が足りない状態のこと。

フレイル予防・対策に大切な3つの柱



3つの柱は相互に影響しあっており、これらが低下することでフレイルになりやすいことが分かってきました。毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには **栄養を摂ること** **運動をすること** **社会参加をすること** をバランスよく実践することが大切です。

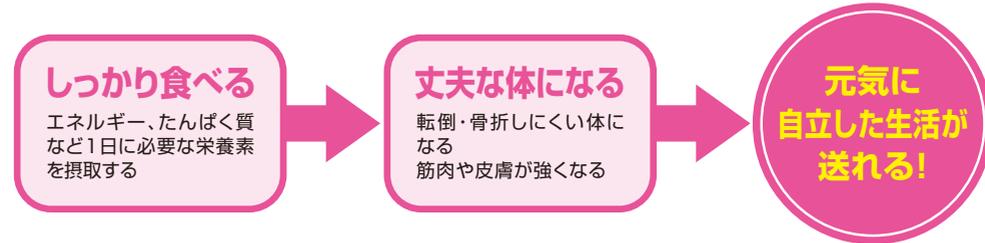
フレイル予防・対策の「栄養」の柱について

バランスのよい、食事をとりましょう

毎日の食事には、体をつくるもととなるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、そして骨を強くする牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。

バランスよく多様な食品を食べている人は、健康的な人が多く、うつ傾向になる人の割合が少ないという研究結果*も出ています。

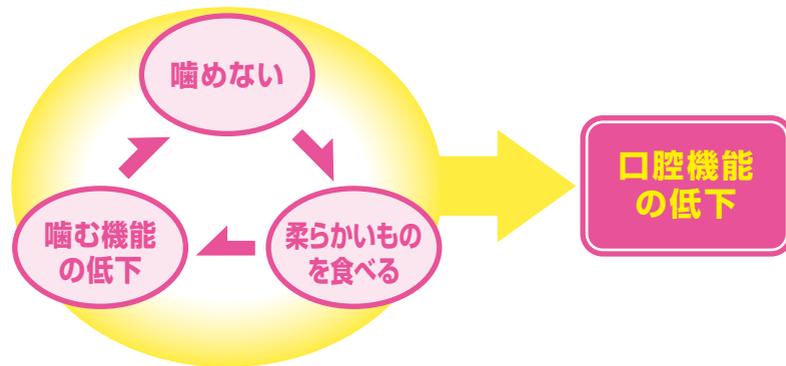
*Scientific Reports 2019年5月



よく噛んで、しっかり食べましょう

柔らかいものばかり食べていると、噛む機能が低下して固いものが噛めなくなるといった悪循環に陥ってしまいます。

歯ごたえのあるものを噛むなどして、噛む力を低下させないように心がけましょう。



フレイル予防に大切な栄養素

たんぱく質 体をつくるもととなる	脂質 体を動かすエネルギーのもととなる	糖質 体と頭を動かすエネルギーのもととなる
ビタミン 他の栄養素の働きをサポートする	ミネラル 体をつくり調子を整える	食物繊維 おなかの調子を整える

毎日バランスよく栄養を摂りましょう!

上記の栄養素をしっかり摂るには、主食(ごはん、パン、めん類など)の他に「基礎食品群」を毎日バランスよく食べましょう。

体をつくる食品群				
肉類	魚介類	卵	大豆製品	牛乳・乳製品
体の調子を整える食品群			エネルギーのもとになる食品群	
海藻類	緑黄色野菜	果物類	いも類	油脂類

体をつくる栄養素“たんぱく質”

たんぱく質

体は、筋肉や臓器、血液、骨、皮膚、髪など多くの部分からできていて、それらの主成分はたんぱく質です。
たんぱく質は**私たちの体のもっとも基本となる成分**であり、健康な体づくりに欠かせない栄養素です。

たんぱく質を多く含む食べ物



高齢になっても多くのたんぱく質が必要です！

高齢になると **ご飯とみそ汁だけの朝食**、**パンだけの昼食**、**即席うどんだけの夕食**など、食欲がないからと、ついシンプルな食事になりがちです。
しかし、実は**高齢になっても多くのたんぱく質が必要**で、ステーキなら約294g分が1日に必要になります。



※1 70歳以上男性は60g(厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2015年版)
※2 文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会報告 日本食品標準成分表2015年版(七訂) 乳用肥育牛肉 リブロース 脂身つき 焼きから算出

エネルギーのもとになる栄養素“糖質・脂質”

糖質

体を動かすエネルギーのもととなるのが糖質です。
また、脳にとってのエネルギーにもなる栄養素です。

糖質を多く含む食べ物



脂質

体を動かすエネルギーのもととなるのが脂質です。
少量でたくさんのエネルギーになり、体温を保つ働きもある栄養素です。

脂質を多く含む食べ物



筋肉づくりには、エネルギー摂取が大切！

筋肉づくりには、しっかりたんぱく質を摂ることが大事ですが、エネルギーが不足していると、摂取したたんぱく質は筋肉づくりではなく、エネルギーとして使われてしまいます。
たんぱく質と共に、エネルギーのもとになる「糖質・脂質」を十分に摂りましょう。

体の調子を整える栄養素 “ビタミン・ミネラル・食物繊維”

ビタミンD

カルシウムとリンの吸収を助け、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。

ビタミンB群

エネルギーをつくったり、体を守ったり、他の栄養素の働きを手助けするのがビタミンB群です。たんぱく質、糖質、脂質が十分に力を発揮するために必要な栄養素です。

ビタミンを多く含む食べ物



ミネラル: 鉄

酸素を、肺から体の隅々まで運ぶのが鉄です。不足すると身体が酸欠状態になり、ひどくなると貧血を起こす可能性があります。

ミネラル: カルシウム

丈夫な骨や歯を作るために必要なのがカルシウムです。カルシウム不足は、腰痛や肩こりの原因になったり、ひどい時には骨粗しょう症を引き起こします。

ミネラルを多く含む食べ物



食物繊維

腸内環境の改善や、排便を促す働きがあります。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があり、それぞれ違った働きがあります。

食物繊維を多く含む食べ物



上記の他にも、大事な働きをする「ビタミン・ミネラル」はたくさんあります!

しっかりと栄養を摂るためのポイント!

「食が進まない…」 「一度にたくさん食べられない…」
そんなときは食事のとり方を工夫しましょう。

① ちょい足しで栄養アップ

ほんの小さな心がけで食事の栄養価を高めることができます。いつもの食事に、無理なくできる工夫を少しずつ取り入れていきましょう。



② 間食を上手に利用する

間食は食事で不足しがちな栄養を補給するよい機会です。特に不足しがちなたんぱく質が摂れるものがおすすです。

- 乳製品(ヨーグルト・チーズなど)
- 大豆製品(豆乳類)
- 卵を使用したもの
- 栄養補助食品



③ 楽しい食事で食欲アップ

家族や友人と一緒に食事を楽しむことや、旬の食材の使用や、盛り付け方を工夫することで、日々の食事に変化をつけるとよいでしょう。



毎日バランスよく食事をするのは大変です。そんなときは、食事にプラスするだけで、不足しがちな栄養素が補える少量飲み切りタイプの栄養補助食品が便利です。



