

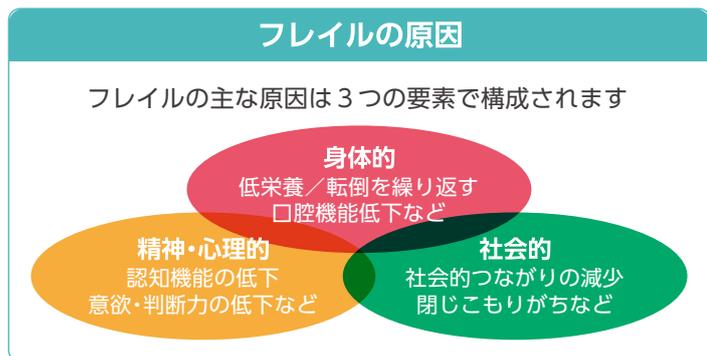
～若いうちから始めよう！～

フレイルを予防するには？

“フレイル”という言葉を知っていますか？フレイルは、加齢に伴い、心身の機能や社会的つながりが弱くなった状態をいいます。高齢者だけでなく、身体機能が衰え始める40歳代頃から、食事や歯の健康、運動習慣などを見直し、自分の体やこころの変化に気付くことが大切です。

フレイルの原因を知ろう！

フレイルは、「健康」と「要介護状態」の中間に位置付けられますが、「早めの介入と適切な支援を行うこと」で進行を防ぎ、健康な状態に戻れるといわれています。主な原因や判定基準について知っておきましょう。



フレイルの判定基準 (改訂J-CHS基準)

- ・体重減少：6ヵ月で2kg以上の(意図しない)体重減少
- ・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<1.0m/秒
- ・筋力の低下：男性<28kg、女性<18kg
- ・身体活動量の低下：「軽い運動」「定期的な運動」の2つともしていない

※3項目以上該当すると「フレイル」、1～2項目該当するとフレイルの前段階「プレフレイル」と判断します

予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」

フレイル予防の3つの柱は、「栄養バランスの良い食事」、筋肉の発達や心の健康にもつながる「身体活動」、趣味やボランティアなどで外出し、人との関りを持つ「社会的参加」です。その中でも今回は、基本的な食事の方法と、筋力維持のために意識して取りたい栄養素についてご紹介します。

食事の基本

① 一日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる

主食 ごはん、パン、麺類

主菜 肉、魚、卵、大豆料理

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理

多様な食品を組み合わせる食べることが大切！

② 噛み応えのある食品を食べる

食べる力を維持するために、根菜類などの固いものを。定期的にお口の状態を確認し、食事ができる状態に

筋力維持のために意識して取りたい栄養素

筋肉の材料となる **たんぱく質** (肉・魚・卵・豆類など)

筋たんぱく質の合成を助ける **ビタミンD** (鮭・きのこ類・卵など)

一食で片手に乗る量が目安！

【推奨量】(18歳以上)
男性：60～65g 女性：50g

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

たんぱく質を取るための一工夫

- コーヒーは豆乳をプラスして豆乳ラテに
- 間食はヨーグルトなど、たんぱく質が多いもの選択

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

参考：「食べて元気にフレイル予防」(厚生労働省)

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者