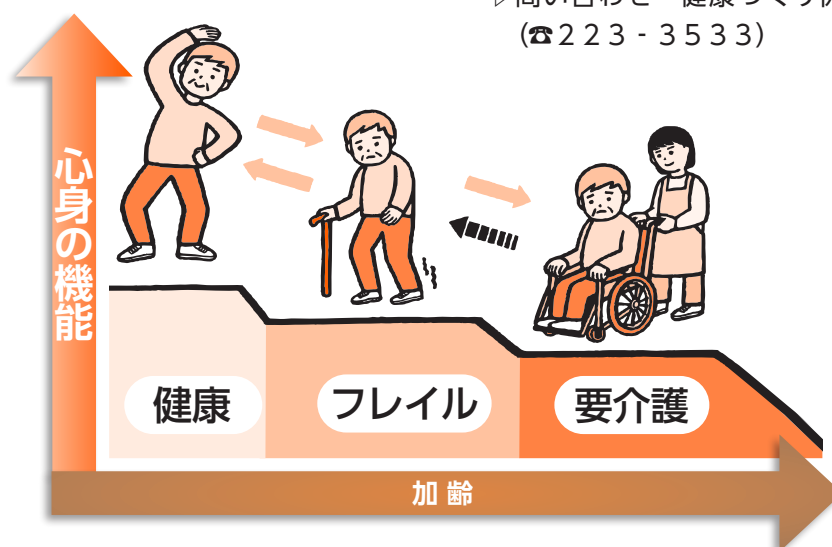


# もしかして、 フレイルかも？！



▷問い合わせ 健康づくり係  
(☎223-3533)

フレイルとは、年を重ね、体や心、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。しかし、早めに気づいて、適切な対策をすれば健康な状態に回復できる時期でもあります。



## こんな傾向はフレイルかもしれません

- ☐ この半年くらいの間に意図せず体重が2kg以上減った
- ☐ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ☐ 歩く速度が遅くなった  
(例：横断歩道を青信号の間に渡れなくなった)
- ☐ 筋肉量の減少  
(例：ペットボトルのふたを開けるのが大変だ)



## フレイルを予防するために

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。低栄養、口の健康、身体活動、社会参加を見直すことでフレイルを予防できます。

今回は、「低栄養予防」に特化して話します。

## 低栄養はフレイルを引き起こす危険な兆候です

中年期にメタボ対策をしてきた人の中には、高齢になっても肉や卵、脂っこいものを避けた方がよいと考えている人も多いようです。高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、「メタボ予防」から「フレイル予防」への切り替えどきかもしれません。



## ① BMI（体格指数）を知り、自分の体重の変化をチェックしましょう

◎ BMI の求め方

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例：身長 160cm、体重 60kg

60kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = BMI23.4



自分の BMI が  
いくつか確認して  
みるっちゃ！

年齢	BMI		
	低栄養の心配がある	目標とする範囲	肥満
18～49 歳	18.4 以下	18.5～24.9	25.0 以上
50～64 歳	19.9 以下	20.0～24.9	25.0 以上
65～74 歳	21.4 以下	21.5～24.9	25.0 以上
75 歳以上	21.4 以下	21.5～24.9	25.0 以上

※医師の指示がある場合は、それに従って体重管理をしてください。

## ② 1日3食しっかりととりましょう

1日に1食や2食の食事では、必要なエネルギー量や栄養素をとることが難しいので、朝食、昼食、夕食の3食をしっかりととりましょう。

## ③ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう

栄養素をまんべんなくとるために、主食とおかずを組み合わせましょう。

カレーライスや中華丼のように、1皿で主食、主菜、副菜がそろったメニューがあります。



## ④ いろいろな食品を食べましょう

いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく取ることができます。おかずは10の食品群のうち、毎日7つ以上を目標に食べましょう。

合言葉は、「さあ、にぎやかにいただく」です。

さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 野菜	か 海藻
い 芋	た 卵	だ 大豆	く 果物	+	主食

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。