

フレイル対策 ～食事編～



フレイルを防ぐためには、バランスの取れた食事を3食きちんと摂ることが原則です。高齢になると食事が炭水化物に偏り、タンパク質の摂取が不足しがちです。必要な栄養素は意識的に食事に取り入れることが大切です。

●フレイル予防に必要な栄養素

フレイル予防には丈夫な骨と筋肉を維持することが重要です。

そのためには、タンパク質、カルシウム、ビタミンDの摂取が大切です。

タンパク質が豊富な魚類や肉類を積極的に摂取しましょう！

◆タンパク質の役割と推奨摂取量◆

タンパク質には筋肉を作る働きがあり、しっかりと摂れば高齢者でも筋肉を増やすことができます。

高齢者は【1日1.0～1.2g×体重[kg]のタンパク質の摂取】が推奨されています。

十分なカロリーとタンパク質の両方を摂取することで効率的に筋肉を増やせます。

※腎機能に障害がある場合は医師にご相談ください。

▼タンパク質を多く含む食品リスト

	目安量(1食)	含有量(g)
豚肉(もも)	100g	20.5
牛肉(もも)	100g	19.5
鶏肉(もも)	100g	16.6
鮭	1切[80g]	17.8
卵	1個[65g]	7.9
木綿豆腐	110g	7.0

〈森永製菓HPより〉

◆カルシウムの役割と推奨摂取量◆

カルシウムは骨の主成分であり、骨の健康を保つために必要な栄養素です。

カルシウムは吸収率が悪いため、積極的に摂取することが大切です。

【1日600～800mgのカルシウムの摂取】が必要といわれていますが、日本人のカルシウム摂取量は、男女ともあらゆる年代で不足しています。

▼カルシウムを多く含む食品リスト

	目安量(1食)	含有量(mg)
牛乳	1杯[200g]	220
スキムミルク	大さじ2.5杯[20g]	220
プロセスチーズ	1切[25g]	158
ヨーグルト	1カップ[100g]	120
木綿豆腐	半丁[150g]	129
干しエビ	10g	710
小松菜	1/4束[95g]	162

〈カルシウムを多く含む食品(骨粗鬆症財団)より〉

◆ビタミンDの役割と推奨摂取量◆

ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

【1日8.5μgのビタミンDの摂取】が推奨されています。

ビタミンDは日光によって体内でも作られるため、毎日15分程度日光浴をするとさらに効果的です。

このほか、ビタミンC・Eや葉酸もフレイル予防に重要なビタミンでといわれています。

▼ビタミンDを多く含む食品リスト

	目安量(1食)	含有量(μg)
鮭	1切[80g]	25.6
イワシ丸干し	1尾[30g]	15.0
サンマ	1尾[100g]	14.9
シラス干し(半乾燥)	大さじ2[10g]	6.1
干し椎茸	2個[6g]	0.8
きくらげ(乾燥)	2枚[2g]	1.7

〈ビタミンDを多く含む食品(骨粗鬆症財団)より〉

栄養不足はフレイルの原因のひとつであるため、食事の量や内容を見直し、食欲がないときは間食で栄養補給することも、フレイル対策には大切です。

また効率よく筋肉を作るためには適度な運動も効果的です。バランスの取れた食事・適度な運動を毎日の生活に取り入れ、フレイルを予防しましょう。

【参考】健康長寿ネット(長寿科学振興財団)、骨粗鬆症財団(<http://www.jpof.or.jp/>)、森永製菓(<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=48&category=performance>)