

# 栄養科だより 2026年2月 vol.32



2月1日はフレイルの日

## フレイルってなに？

フレイルとは、**加齢とともに、身体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態**のことです。  
そのままにすると要介護状態になる可能性がありますが、早めに予防ができるれば、健康な状態にも戻せます！



### 予防のための

#### 3つの軸

#### 栄養

1日3食、色々な食材を摂るようにしましょう。

「お口のケア」も大切です！

#### 社会とのつながり

趣味やボランティアなど社会と関わる機会を増やしましょう。

#### 身体活動

いつもより5~10分多く動くようにしましょう。

### 〈イレブンチェック〉<sup>1)</sup>

11個の質問でフレイルの兆候があるかが分かります。**赤枠に○が5個以上つけばフレイル傾向である可能性が高いです。**赤枠の○を少しでも減らせるように生活を見直してみましょう。

#### 栄養

1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか？	はい	いいえ
2. 野菜料理と主菜（肉/魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか？	はい	いいえ
<b>口腔</b>		
3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みされますか？	はい	いいえ
4. お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい
<b>運動</b>		
5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上1年以上実施していますか？	はい	いいえ
6. 日常生活において歩行または同等度の身体活動を1日1時間以上実施していますか？	はい	いいえ
7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
<b>社会性・こころ</b>		
8. 昨年と比べて外出の頻度が減っていますか？	いいえ	はい
9. 1日1回以上は誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
10. 自分が活気に溢れていると思いますか？	はい	いいえ
11. 何よりもまず物忘れが気になりますか？	いいえ	はい

○がついた項目を  確認してみましょう！

1) Lyu W, et al. Arch Gerontol Geriatr. 2024 Feb; 117:105257.

## 運動×フレイル

身体活動量の低下は、筋力や歩行能力の低下に直結し、転倒や骨折のリスクも高めます。また、エネルギー消費量の減少は食欲低下にも関連しており、食事量の減少や低栄養にもつながります。

3種類の運動の組み合わせが効果的！

#### 有酸素運動

#### 筋力トレーニング

#### バランス運動

- ・ウォーキング
- ・自転車
- ・水中歩行など

- ・座って膝を曲げのばし
- ・壁つき腕立て
- ・椅子に立ち座りなど

- ・かかと上げ下げ
- ・片足立ち
- ・ラジオ体操など

時間：1回10分以上で  
1日合計30分  
頻度：週3~5回



それぞれ回数：8~12回を1~4セット 頻度：週2~3回<sup>2)</sup>

難しい方は、無理せぬでできそうなものだけでOK！  
1日5分でもいいので継続して楽しく身体を動かす習慣を作りましょう！

※強度をいきなり上げすぎないよう注意しましょう。

# 栄養×フレイル

低栄養予防のために、まずは**1日3食しっかり食べる**ことが大切です。

**主食（パン、米、めん類など）は毎食抜かない**ように。おかずは**たんぱく質を中心**に色々な食材を摂ることが望ましいです。<sup>3)</sup>「さあにぎやか（に）いただく」の中から、毎日7品目以上の摂取を目指しましょう。



4)  
難しい方は、まず  
「たんぱく質食品」と  
「野菜」が揃っているか  
を確認しましょう！



※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。海藻はきのこ類を含みます。

3) 熊谷修、渡辺修一郎、柴田博 他、地域在住高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連、日本公衆衛生雑誌、2003;50(12):1117-1124。

4) ロコモチャレンジ！推進協議会、食生活でロコモ対策、<https://locomo-joa.jp/check/hood>

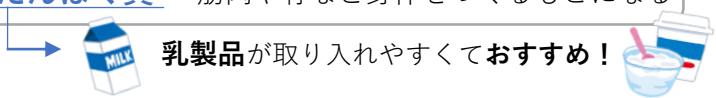
## こんなお悩みありませんか…？

### 1回で食べられる量が減ってきた…

#### A 間食を利用しましょう！

##### Point : 糖質とたんぱく質を組み合わせましょう

糖質…身体と脳を動かすエネルギーのもとになる  
たんぱく質…筋肉や骨など身体をつくるもとになる



糖質	+	たんぱく質
カステラ/ようかん		牛乳
ポタージュ		牛乳(で溶く)
焼き芋		飲むヨーグルト
クラッカー		クリームチーズ
バナナ		ヨーグルト
おにぎり		鮭フレーク(を混ぜる)

インスタントのポタージュは、お湯ではなく牛乳で溶くとカロリー&たんぱく質UP！  
ミキサーにかけると飲みやすい！

#### 体重が減少している方は…

管理栄養士に  
お気軽にご相談ください！  
栄養補助食品の紹介もできます。

※糖尿病がある方は、主治医または管理栄養士に相談しましょう。

### 食事の用意が大変でしっかり食べられない…



#### A 冷凍食品・レトルト食品を利用しましょう！

##### Point : たんぱく質と野菜を組み合わせましょう

野菜…身体の調子を整える働きがあるビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む



主食は毎食  
抜かずに摂取！

計 1500kcal、P : 50g

## 社会性・こころ×フレイル

社会とのつながりがあると、外出や会話の機会が増えて

**身体活動量が保たれます**。また、孤独による抑うつや意欲低下を予防し、**認知機能の維持**にもつながります。

### 済生会フェア

日時：3月7日（土）10:00～16:00

場所：京都済生会病院 入場無料

今年も開催！  
是非お越しください♪

## 口腔×フレイル

口腔機能低下は  
フレイルの前段階！

定期的に歯科受診し、  
口のなかは清潔に  
保ちましょう。



不定期にはなりますが、今後も栄養科より様々な情報を発信していきます。 栄養科