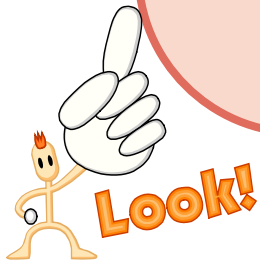


普段の食事でフレイル予防

指宿医療センター 統括診療部
栄養管理室長・NST専門療法士
崎向 幸江

本日の内容

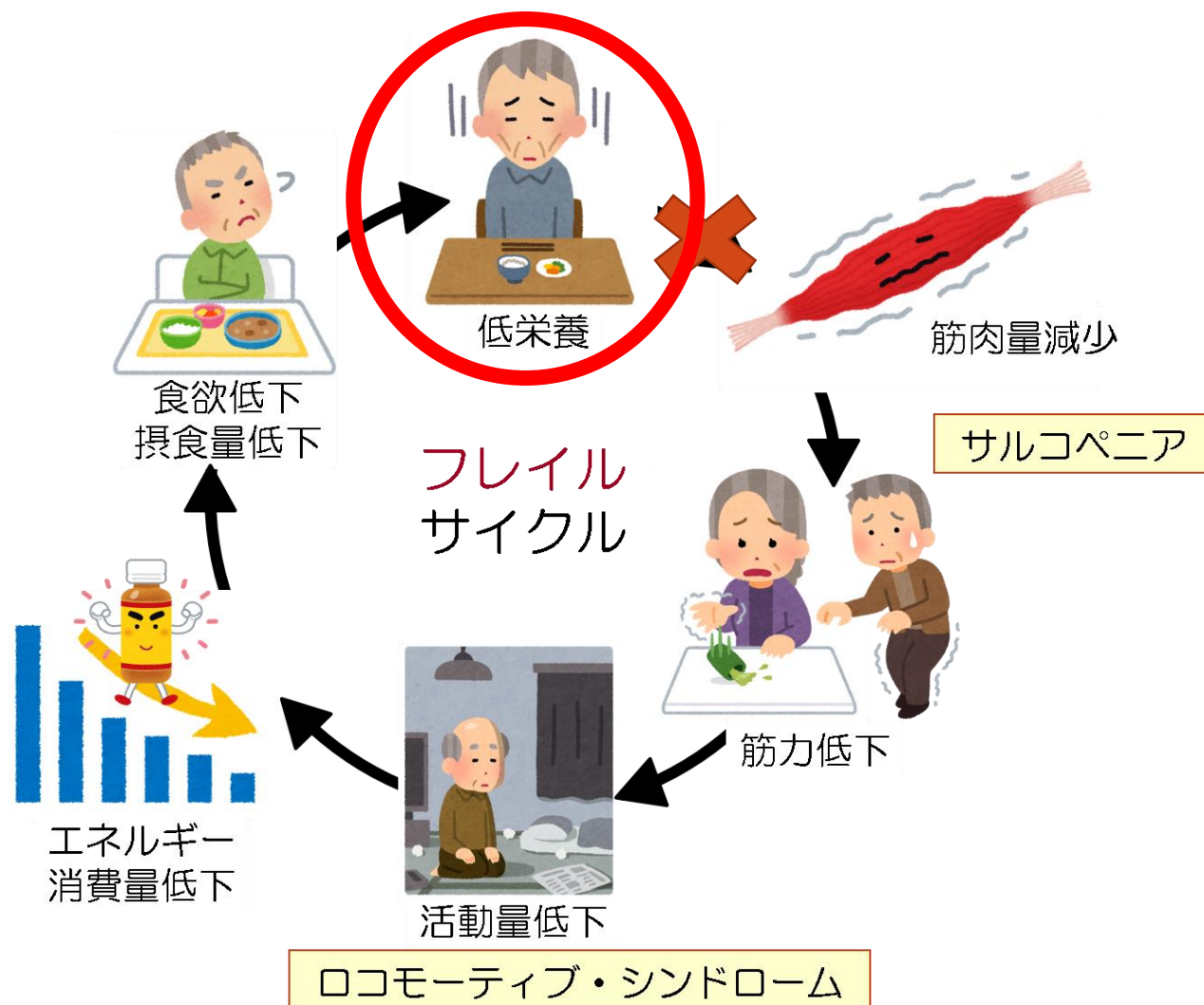
1. 低栄養を防ぐために
2. 十分な食事量と栄養バランス
3. 特にたんぱく質が必要
4. 普段の食事での工夫



低栄養とは

いろいろな原因で、体を動かすために
必要なエネルギーやたんぱく質、健康を
維持するために必要なビタミン・ミネラル
などの栄養素が不足した状態

フレイルサイクル



低栄養を防ぐためには

しっかり食べること



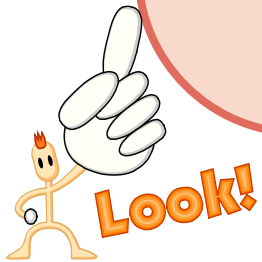
- ・十分な食事量
- ・栄養バランス

丈夫な体をつくる

普段の食事が重要

本日の内容

1. 低栄養を防ぐために
2. 十分な食事量と栄養バランス
3. 特にたんぱく質が必要
4. 普段の食事での工夫



十分な食事量

食事量の過不足は体重が目安



●BMI(体格指数)を求め、肥満判定しましょう

$$\text{BMI} = \text{体重} \cdot \text{Kg} \div \text{身長} \cdot \text{m} \div \text{身長} \cdot \text{m}$$

例) 身長165cm、体重48kgある人のBMIは？

$$48\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = 17.6$$



肥満判定

＜肥満判定表＞※高齢者の場合のやせ:21.5以下

BMI (体格指数)	18.5以下	18.5~25.0	25.0以上
区分	やせ※	標準	肥満

やせの場合:食事が足りていない可能性あり

最近、体重減少が気になる方は、食事が減っていないか確認してみましょう!

肥満の場合:エネルギーを摂りすぎてる可能性あり

活動量以上に食べ過ぎていませんか?食事内容を見直してみましょう!

栄養バランス

【5大栄養素】

炭水化物

エネルギー源

脂質

エネルギー源

たん白質

体をつくる構成成分

ビタミン

体の調子をととのえる

ミネラル

体の調子をととのえる

栄養バランスの良い食事とは

魚・肉・卵・大豆製
品のおかず
(主菜)
たんぱく質、脂質

野菜・きのこ
海そうのおかず
(副菜2)
ビタミン・ミネラ
ル・食物繊維

ごはん・パン・めん
(主食)
炭水化物

野菜・きのこ
海そうのおかず
(副菜1)
ビタミン・ミネラ
ル・食物繊維

主食・主菜・副菜をそろえる

からだの中へ取り込むためには

かむ力や飲み込む力の維持

歯の欠損 入れ歯の不具合
口周りの筋力の低下

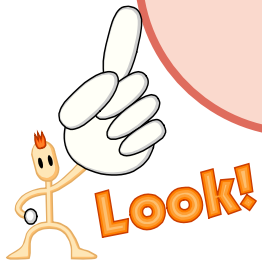
かむ力：口の中をきれいに保つ
定期的な歯のメンテナンス

飲み込む力：口周りの筋肉を鍛える
周りの人と会話をする

食品の選択や調理の工夫

本日の内容

1. 低栄養を防ぐために
2. 十分な食事量と栄養バランス
3. 特にたんぱく質が必要
4. 普段の食事での工夫



栄養バランス

【5大栄養素】

炭水化物

エネルギー源

脂質

エネルギー源

たんぱく質

体をつくる構成成分

ビタミン

体の調子をととのえる

ミネラル

体の調子をととのえる

なぜ、たんぱく質が必要か 筋肉量など体を維持するため

たんぱく質

分解

アミノ酸

合成

筋肉、内臓、骨、
抗体、ホルモン、酵素など

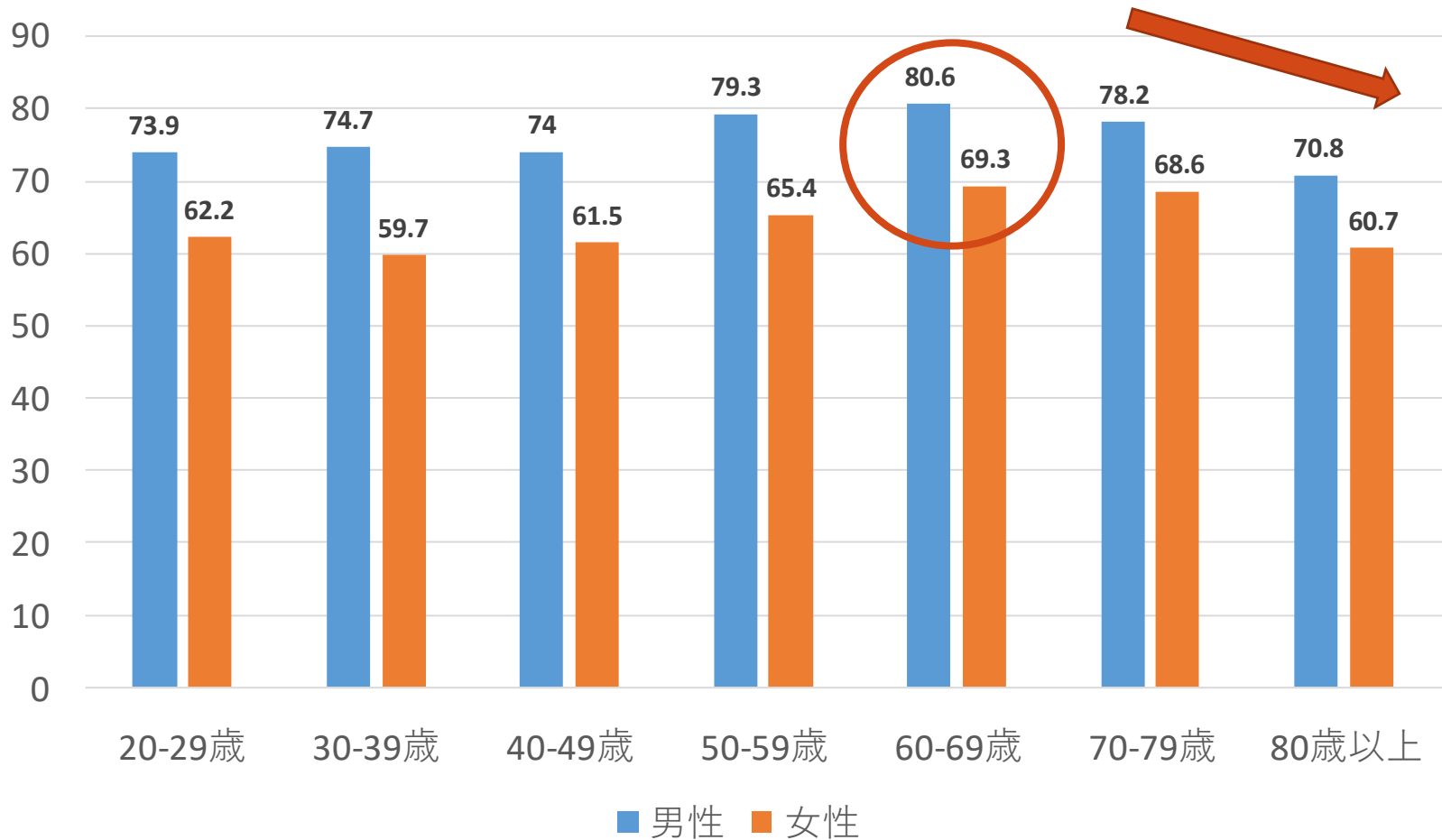
エネルギーも必要

エネルギー不足の場合、優先的にエネルギー源として使われる

たんぱく質は高齢者に 不足しがちな栄養素

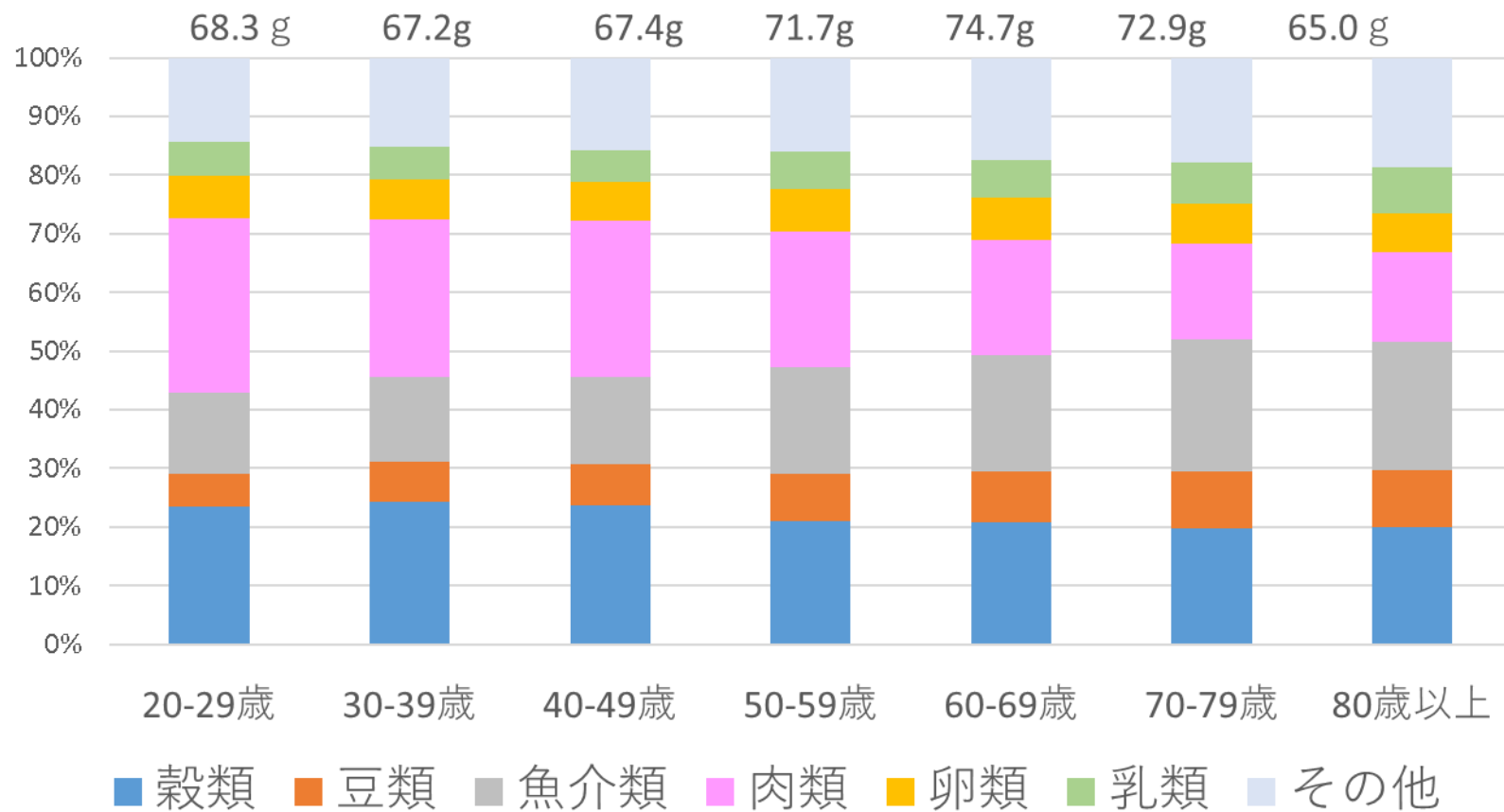
- あっさりしたものを好む傾向にある
- 簡単に食べられる食事に偏る
- 全体的に食事量が減る
- 肉や卵は体によくないと思っている

たばく質摂取状況



(平成30年度国民栄養調査より改変引用)

たんぱく質の食品群別摂取構成



Q1 肉は食べない方がいい？

A1 食べたほうがよい

- 必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、効率よく体に取り込める
- 鉄分を含むため、貧血予防
- 免疫力を高める

※ただし、肥満や脂質異常、腎臓病などがある場合は、注意が必要

たんぱく質20 gを摂るには・・・

豆腐

牛もも肉

400 g (1丁)

85 g

肉の方が1/5の重さで同じ量のたんぱく質を補充できる
→ 食事量が少ない人は肉をとるほうが効率がよい

Q2 卵はコレステロールが多いから食べない方がいい？

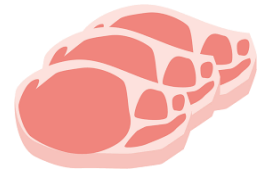
A2 食べたほうがよい

- 食事でコレステロールを摂取しても、身体に影響されることは少ない
- たんぱく質だけでなく、脂質やカルシウム、鉄分、ビタミンB群など多くの栄養素が含まれている

どのくらい、食べた方がいいの？

1日のたんぱく質量の目安

肉 : 80グラム (スライス4枚)



魚 : 80グラム (1切大)



卵 : 50グラム (1個)



豆腐 : 100 g (1/4丁)



牛乳 : 200cc (コップ1杯)

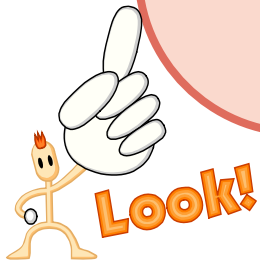
たんぱく質以外に必要なもの

- ビタミン
- ミネラル
カルシウム
- 適度な糖質

栄養バランスの良い食事

本日の内容

1. 低栄養を防ぐために
2. 十分な食事量と栄養バランス
3. 特にたんぱく質が必要
4. 普段の食事での工夫



ごはん+味噌汁

<改善例>

- ご飯にサケフレークをかける
- 納豆を1品つける
- 味噌汁を具だくさんにする

エネルギー：100Kcal↑

たんぱく質： 6g↑

<その他>

- ご飯にかつお節やしらすぼし
- 温泉卵や卵豆腐、冷奴など1品
- 味噌汁に豆腐や卵、あげを入れる
- 冷凍野菜でお浸し

トースト+コーヒー

<改善例>

- ・パンにチーズをのせる
- ・コーヒーに牛乳をプラス
- ・トマトやレタスをプラス
(マヨネーズ)

エネルギー：270Kcal↑

たんぱく質：10g↑

<その他>

- ・ゆで卵やシーチキン、ハムなどをのせる
- ・トースト→サンドイッチへ
- ・ヨーグルトをプラス
- ・サラダ：市販の線キャベツを利用
- ・バナナやミカンなど果物をプラス

うどんだけ

<改善例>

- ・ 具（卵やカットワカメ）を入れる

エネルギー：80Kcal↑

たんぱく質： 6g↑

<その他>

- ・ 卵の代わりに蒸し鶏やちくわ
- ・ ワカメの代わりに冷凍ほうれん草やカット野菜
- ・ 卵焼きや小鉢をプラスする

食事量が少ない場合

間食で栄養補給

<例>

- ・りんごジュース
- ・たい焼き1個

エネルギー：300Kcal

たんぱく質： 5g

<例>

- ・ヨーグルト
- ・キウイ

エネルギー：160Kcal

たんぱく質： 3g

<例>

- ・鮭おにぎり
- ・野菜ジュース

エネルギー：250Kcal

たんぱく質： 7g

<例>

- ・カフェオレ
- ・チーズトースト1/2枚

エネルギー：200Kcal

たんぱく質：9g

<例>

- ・肉まん1個
- ・ヤクルト

エネルギー：300Kcal

たんぱく質： 10g

<例>

- ・牛乳150cc
- ・カステラ

エネルギー：250Kcal

たんぱく質： 6g

まとめ

- 1日3食、しっかり食べましょう
- かむ力と飲みこむ力を保ちましょう
- 筋肉量維持のため、十分なエネルギーとたんぱく質をとりましょう
- 普段の食事に少しプラスしてみましょう