

第3回カムカムサロン

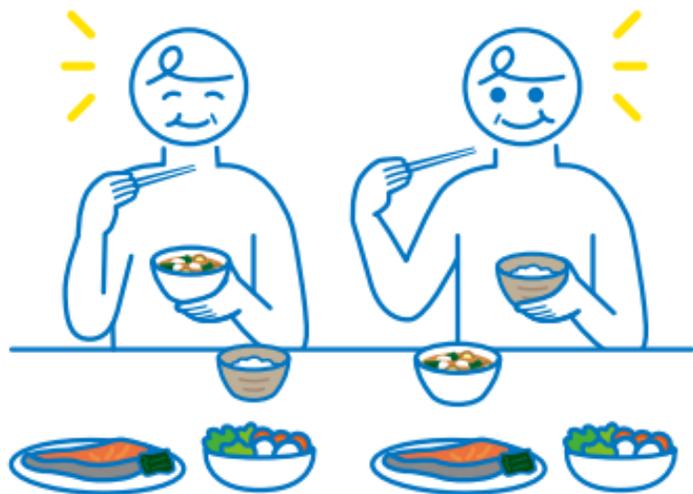
食生活でのフレイル予防と 筋力維持運動

大阪医科薬科大学
急性期成人看護学分野

フレイルとは？

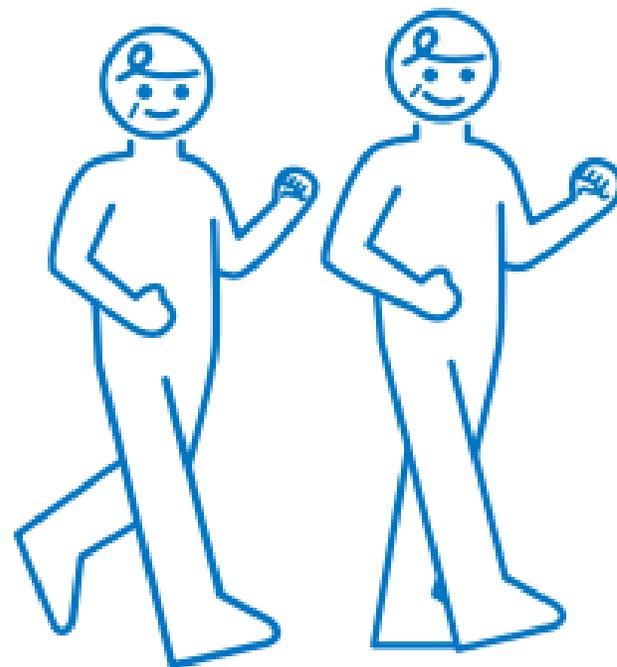


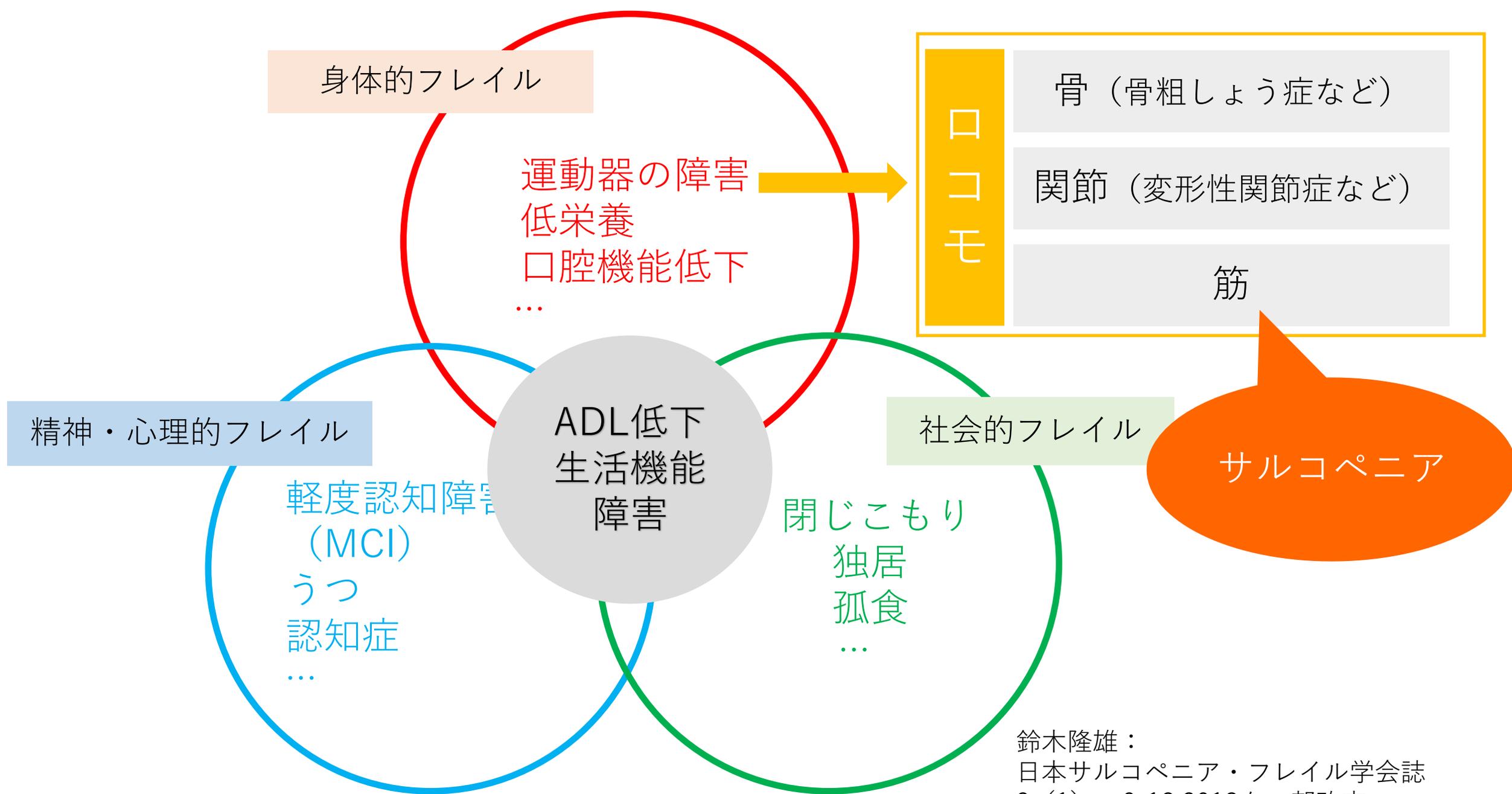
フレイルとは・・・
年をとって
体や心のはたらき、
社会的なつながりが
弱くなった状態を
いいます。



フレイルの予防は
日々の習慣と
結びついています。

食生活の改善と
筋力維持のための
運動を行うことが
フレイル予防のために
大切です！！





鈴木隆雄：
日本サルコペニア・フレイル学会誌
2 (1) : 6-12,2018を一部改変

良い食生活と運動で健康寿命を延ばそう

厚生労働省国民健康生活基礎調査によると
要介護状態になってしまう原因トップ5は以下の通りです。

- 1位：認知症
- 2位：脳血管疾患
- 3位：高齢による衰弱
- 4位：骨折・転倒
- 5位：関節疾患

4位・5位は**運動器の病気**で、
合わせると全体で最大割合になります。

⇒健康寿命を高めるためには、運動器疾患を早めから予防することが重要です。

⇒フレイルは運動器疾患と密接なかかわりがあり、食生活や運動によってこれらを予防することは、健康寿命を延ばすことに大きく役立ちます。

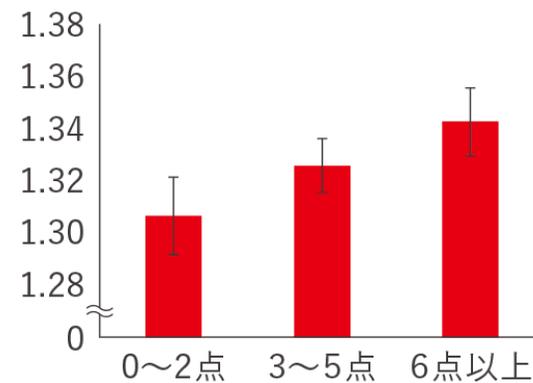
多くの種類の食品を摂ろう！

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

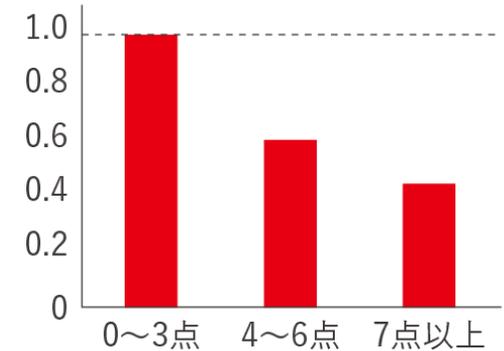
さ	かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あ	ぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点
に	く	良質なたんぱく源の代表	点
ぎ	ゆうにゆう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
や	さい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	点
か	いそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
に	い	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
た	まご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	点
だ	いず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
く	だもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点
ほとんど毎日摂る場合：1点、それ以下の頻度：0点として計算してみましょう。あなたの得点は？			点

毎日の食事で7点以上を目指しましょう。

通常歩行速度(m/s)



4年間の通常歩行速度の低下リスク
(0~3点を1として比較)



「さあにぎやかにいただく」の10品目は、ほぼ毎日摂取している**食品の数が多いほど歩行速度が高いこと**(文献1)、4年間の調査で**歩行速度の低下リスクが小さいこと**(文献2)が、東京都健康長寿医療センターから報告されています。

文献1 : Yokoyama, Y, et al. J Nutr Health Aging 2016;20:691-6.

文献2 : Yokoyama, Y, et al. J Nutr Health Aging 2017;21:11-16

[食生活でロコモ対策 | ロコモONLINE | 日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム 予防啓発公式サイト \(locomo-joa.jp\)](#)

フレイル予防のための食生活

骨や筋肉のために毎日摂取したい食材例

たんぱく質を多く含む食品

[50g・65g/日]^{※1}



鶏むね肉
(皮なし/60g)
14.0g



鯖
(1切れ)
16.5g



木綿豆腐
(1/3丁)
7.0g



鶏卵
(1個)
6.2g

カルシウムを多く含む食品

[700~800mg/日]^{※2}



牛乳
(1カップ)
231mg



いわし
(丸干し/中2尾)
132mg



小松菜
(1/4束)
136mg



木綿豆腐
(1/2丁)
129mg

ビタミンDを多く含む食品

[10~20μg/日]^{※2}



鮭
(生/1切れ)
25.6μg



まいわし
(生/2尾)
64.0μg



さくらげ
(乾/2個)
1.7μg



まいたけ
(生/1/4束)
1.0μg

ビタミンKを多く含む食品

[250~300μg/日]^{※2}



糸引き納豆
(1パック)
300μg



ブロッコリー
(生/3~4房)
112μg



ほうれん草
(生/1/4束)
162μg



抹茶
(小さじ1)
58μg

※()内は1食分の量、数値はその含有量 ※1:日本人の食事摂取基準2020年版(50g:成人女性、65g:成人男性) ※2:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版
資料:日本食品標準成分表2015年版参照

たんぱく質

たんぱく質を多く含む食品
[50g・65g/日]*1



鶏むね肉
(皮なし/60g)
14.0g



鯖
(1切れ)
16.5g



木綿豆腐
(1/3丁)
7.0g



鶏卵
(1個)
6.2g

たんぱく質は
筋肉の量を増やし、
筋力を高めるだけでなく、
骨の材料にもなります。

※()内は1食分の量、数値はその含有量 ※1:日本人の食事摂取基準2020年版(50g:成人女性、65g:成人男性)

たんぱく質を含む食品

目安：50g（女性）・65g（男性）/日

食品目	1回に食べる量(g)	その目安量	そのたんぱく質量(g)	100g中のたんぱく質量(g)
まあじ	80	中1匹	15.8	19.7
さば	80	一切れ	16.5	20.6
鶏肉（ささみ）	60	1.5本	14.3	23.9

[食生活でロコモ対策 | ロコモONLINE | 日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト \(locomo-joa.jp\)](#)

まあじ



さば



ささみ



カルシウム

カルシウムを多く含む食品
[700~800mg/日]^{※2}



牛乳
(1カップ)
231mg



いわし
(丸干し/中2尾)
132mg



小松菜
(1/4束)
136mg



木綿豆腐
(1/2丁)
129mg

カルシウムは
骨を強くするために
重要な栄養素です。

カルシウムだけでなく、
他の栄養素と一緒に摂ることで
効率よく吸収できます。

※2: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版
資料: 日本食品標準成分表2015年版参照

カルシウムを含む食品

目安：700～800mg/日

食品目	1回にご食べる量(g)	その目安量	そのカルシウム量(mg)	100g中のカルシウム量(mg)
プロセスチーズ	25	1切れ	158	630
ししゃも (生干し)	100	4尾	330	330
煮干し	10	5尾	220	2,200
いわし (丸干し)	30	中2尾	132	440
わかさぎ (生)	80	5～6尾	360	450

[食生活でロコモ対策 | ロコモONLINE | 日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト \(locomo-joa.jp\)](#)

ししゃも



わかさぎ



プロセスチーズ



ビタミンD

ビタミンDを多く含む食品

[10~20 μg /日]^{※2}



鮭
(生/1切れ)
25.6 μg



まいわし
(生/2尾)
64.0 μg



きくらげ
(乾/2個)
1.7 μg



まいたけ
(生/1/4束)
1.0 μg

腸でのカルシウムの吸収を高めるはたらきがあります。

日光を浴びることで皮膚でもつくられますが、不足しないよう食事から十分な量を摂るようにしましょう。

ビタミンDを含む食品

目安：10～20 μg /日

食品目	1回に食べる量(g)	その目安量	そのビタミンD量(μg)	100g中のビタミンD量(μg)
さけ(生)	80	1切れ	25.6	32.0
にしん(燻製)	50	1本	24.0	48.0
きくらげ(乾)	2	2個	1.7	85.4

さけ



にしん



きくらげ(卵炒め)



ビタミンK

ビタミンKを多く含む食品
[250~300 μ g/日]^{※2}



糸引き納豆
(1パック)
300 μ g



ブロッコリー
(生/3~4房)
112 μ g



ほうれん草
(生/1/4束)
162 μ g



抹茶
(小さじ1)
58 μ g

骨の形成や骨質の維持に必要な栄養素です。

たんぱく質、ビタミンD、
ビタミンKなどの栄養素を
毎日の食生活のなかで
無理なく組み合わせて摂ることが
強い骨のために大切です。

[食生活でロコモ対策 | ロコモONLINE | 日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト \(locomo-joa.jp\)](#)

※2: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版

資料: 日本食品標準成分表2015年版参照

ビタミンKを含む食品

目安：250～300 μ g/日

食品目	1回食べる量(g)	その目安量	そのビタミンK量 (μ g)	100g中のビタミンK量 (μ g)
糸引き納豆	50	1パック	300	600
モロヘイヤ	60	1/4束	384	640
ほうれんそう(生)	60	1/4束	162	270

[食生活でロコモ対策 | ロコモONLINE | 日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト \(locomo-joa.jp\)](#)

納豆



モロヘイヤ



ほうれん草



理想の食事って？

食事の基本形

果物

副菜
野菜・海藻・
きのこなど

乳製品
牛乳・
ヨーグルト
など

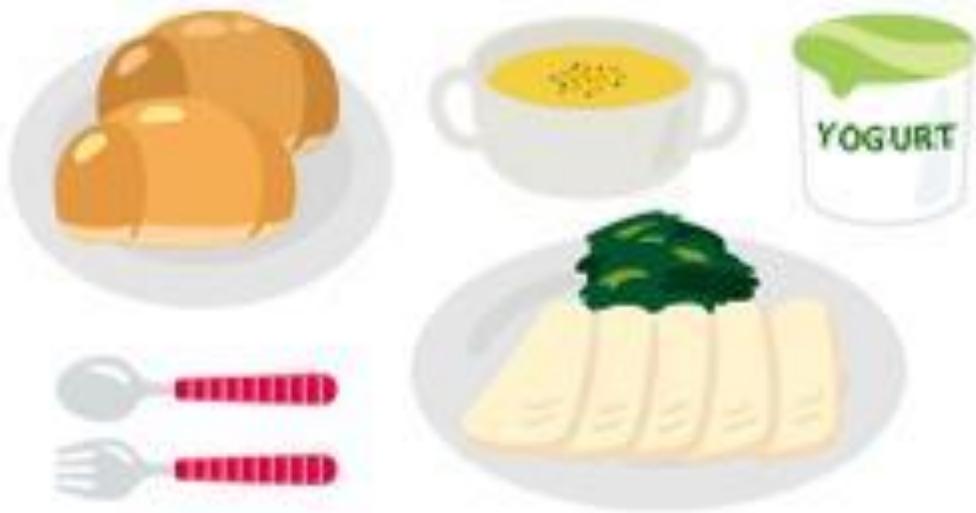
主食
ごはん・
パン・麺類

主菜
肉・魚・大豆製品
などメイン料理

栄養のバランスがとりやすくなる！

朝食の献立例

朝食



ヨーグルト（1個）
ほうれん草のソテー（60 g）
コーンクリームスープ（150 g）
ロールパン（2個）
サラダチキン1/2切（50 g）

エネルギー：510kcal
たんぱく質：33.8 g
カルシウム：282m g
ビタミンD：41 μ g
ビタミンK：225 μ g

昼食の献立例

昼食



もやしのナムル (60 g)
牛乳 (200m l)
おにぎり (鮭) (2個)
鯖缶 (水煮) 大1片 (50 g)

エネルギー : 636kcal
たんぱく質 : 27.7 g
カルシウム : 419m g
ビタミンD : 10.0 μ g
ビタミンK : 104 μ g

夕食の献立例

夕食



湯豆腐or冷奴（100 g）

生野菜サラダ（1カップ）

おにぎり（1個）

エビグラタン（200 g）

エネルギー：531kcal

たんぱく質：20.2 g

カルシウム：293m g

ビタミンD：0.4 μ g

ビタミンK：99 μ g

運動をしてみましよう！！

- [ハマトレ みんなのISOGO体操 - Bing video](#)

座位の運動 5：00～19：00

