

あなたの体格指数(BMI)をチェック!

体重が減ってくると、身体の働きが低下してフレイル状態に陥りやすくなります。食事からしっかり栄養素がとれているかBMI(体格指数)で確認しましょう!

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

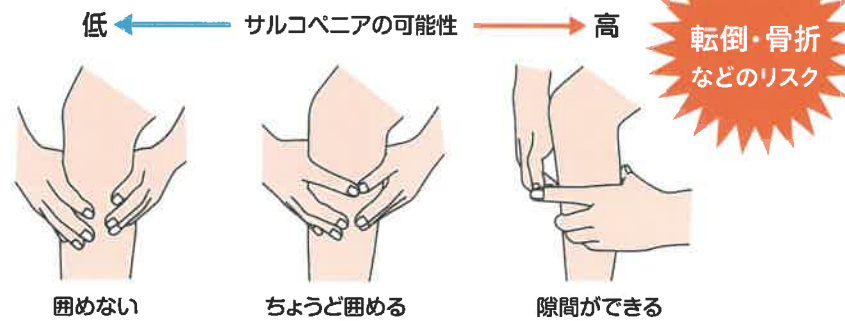
年齢	目標とするBMI
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

参考:日本人の食事摂取基準(2020年版)

あなたの筋力をチェック!

サルコペニア*の危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

*サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少による筋力や身体機能の低下のことです。



参考:「指輪っかテスト」東京大学高齢社会総合研究機構

あなたのフレイルの兆候をチェック!

フレイル度が分かる「イレブンチェック」

栄養(食と口腔)	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけていますか	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ	社会性・心	8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> はい
	2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも、毎日2回以上は食べていますか	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ		9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
	3 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通にかみ切れますか	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ		10 自分が活気にあふれていると思いますか	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> はい		11 何よりもまず、もの忘れが気になりますか	<input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> はい
運動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ	フレイルの兆候やリスク要因がないかを確認しましょう! 回答欄の右側に○がついた時は、左につくようにしましょう!		
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> 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	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ			

参考:東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

健康寿命を延ばす! 新常識

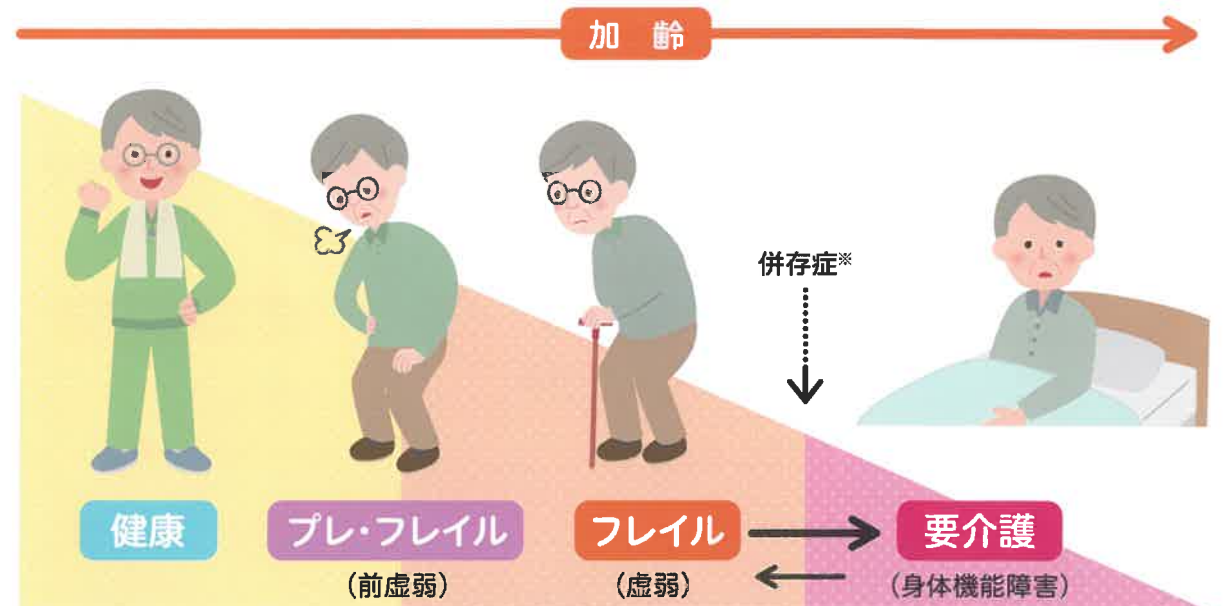
フレイル予防 ~食事編~



あなたは、気になりませんか?
それ、「**フレイル(虚弱)**」かも!?

フレイル(虚弱)とは!?

加齢に伴い健康障害を起こしやすくなり、要介護状態になる危険性が高い状態です。



*併存症とは、異なる病気(心臓疾患、糖尿病、高血圧症等)を併存している状態のこと。

「メタボ対策」からフレイル予防へ

高齢期の食生活は、メタボより「低栄養」です。栄養が不足すると、運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。粗食をやめ、毎日しっかり食事をすることが大切です。



7点以上を目指しましょう!

食品摂取の多様性スコアでチェック!

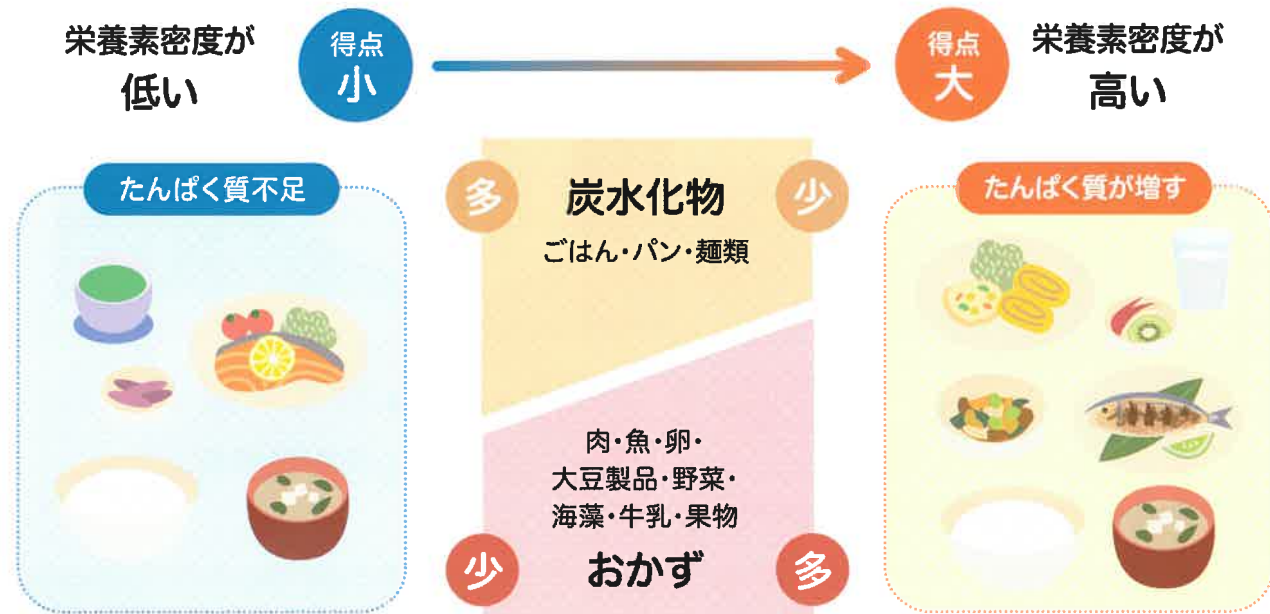
あなたの最近一週間の食事についてお尋ねします。ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計点を出します。

1 魚介類 生鮮・加工品・すべての魚や貝類		6 緑黄色野菜 にんじん、トマトなど色の濃い野菜	
2 肉類 生鮮・加工品・全ての肉類		7 海藻 生・干物	
3 卵 鶏卵・うずらなどの卵		8 いも類	
4 牛乳 牛乳・加工乳・チーズ		9 果物 生鮮・缶詰	
5 大豆・大豆製品 豆腐・納豆など		10 油脂類 バター・マーガリン・油を使う料理	

あなたの点数は? _____ 点

高得点を目指して低栄養予防!

得点が高い人は、たんぱく質が増えて、栄養のバランスが良く低栄養を予防します。得点が高い人は、ごはん・パン・麺類が多く、必要な栄養素が不足している可能性があります。



参考: 東京都健康長寿医療センター研究所「食品摂取の多様性スコア(DVS)」

1食のなかで主食・主菜・副菜を!

1日3食主食・主菜・副菜をそろえて食べることが低栄養予防の基本です。一度にたくさん食べられない場合は、回数を分けて食べましょう。



副菜
各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主食
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



主菜
たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

どんな食品があるか確認してみましょう!

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

「さあ、にぎやかにいただく」



さ 魚
魚のほか、いか、たこ、貝類、しらす、練り物なども含む
切り身 加工品

か 海藻
わかめ、ひじき、もずく、めかぶのり、昆布など
わかめ ひじき

あ 油
植物油、バター、ドレッシングなど炒め油、ソテー、パンに塗るなど
マヨネーズ・ドレッシング サラダ油

い 芋
じゃが芋、さつまい、里芋、長芋など
じゃがいも さつまいも

に 肉
牛、豚、鶏肉のほか、ソーセージ、ハムなどの加工品も含む
肉 加工品

た 卵
鶏卵のほか、うずら卵、卵豆腐、茶わん蒸しなどの卵製品も含む
鶏卵 うずら卵

ぎ 牛乳
牛乳のほか、ヨーグルト、チーズも含む
牛乳 チーズ

だ 大豆
大豆、豆腐、納豆、厚揚げ、油揚げ、湯葉など
豆腐 納豆

や 野菜
小松菜、トマト、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にらなど
小松菜 トマト

く 果物
好みの果物でよい。乾物や缶詰より生の果物がおすす
りんご みかん