

やせちゃ
いかに!

豊橋に住むシニアとその家族へのメッセージ



食べる

フレイル予防に挑戦!



たんぱく質
は毎食!!

お父さん
お母さんに
伝えよう!



フレイルとは?



フレイル
予防って
なに?

食べて
元気に!



加齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要となる**手前の状態**です。
早めに気づき、対処することで介護を遠ざけることができます。



あてはまるものがあたら**フレイル**かも!?

- 半年間で2kg以上の（意図しない）体重減少があった
- ペットボトルのふたが開けられない
- ここ2週間で、わけもなく疲れたような感じがする
- 青信号の間に横断歩道を渡り切れない
- 軽い運動や体操、定期的な運動を1週間に1回もしていない

(改訂日本版フレイル基準 (J-CHS基準, 2020) を改変)

3項目以上あてはまる方...

フレイルの状態が
高いです

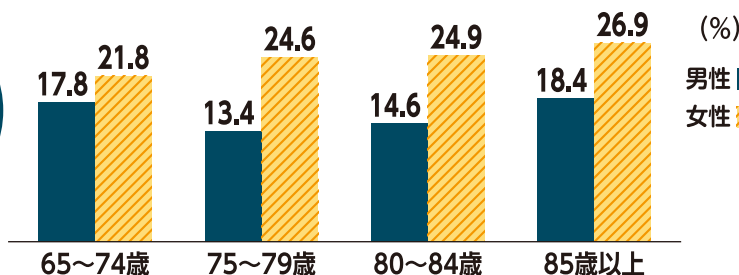
1~2項目以上あてはまる方...

フレイルの始まり
(プレフレイル) かも!?

豊橋に住むシニアのおよそ**5人に1人は低栄養**!?

BMI = 20以下の者の割合 (令和6年度特定健康診査・健康診査)

豊橋市民の
低栄養傾向
の分析



BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

資料: 国保データベースシステム

低栄養とは?

栄養の偏りや不足により、**体重減少**や「やせ」が著しく認められる状態です。BMI (体格指数) が20以下は低栄養の傾向が高まると言われています。

やせることで全身の筋力が減り、活動しにくくなる**フレイル**を招きます。



このチラシの
問合せ先

豊橋市役所 長寿介護課 TEL.0532-51-2338



食べるポイント1



合い言葉は



さ あ に ぎ や か い た だ く

毎日の食事で7点以上摂ることをめざそう

さ	かな (類)		魚	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		油	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	点
に	く (類)		肉	良質なたんぱく源の代表	点
ぎ	ゅうにゅう		牛乳	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
や	さい		野菜	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	点
か	いそう		海藻	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
い	も		芋	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		卵	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 (類)		大豆	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		果物	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点

計算してみましょう。あなたの得点は？
 ほとんど毎日摂る食品：1点
 それ以外の頻度：0点 として (計) 点

『さあにぎやかにいただく』*の出典元：
 ロコモ チャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所
 *『さあ、にぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種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です。



基本の一汁三菜も大切です

食べるポイント2



たんぱく質摂取のヒント

加齢とともにたんぱく質を含む栄養を吸収する力は低下します。
 また、一度の食事で吸収できるたんぱく質の量は決まっているため、“**食べ貯めをする**”
ことができません。そのため、筋肉を維持するために**毎食欠かさずたんぱく質**
摂りましょう。

手軽に手に入る食品(食材)を常備してメニューに加えよう

魚類の例

魚肉ソーセージ
 缶詰(さば、さんま等)
 しらす干し
 はんぺん
 かつお節

肉類の例

ハム
 ソーセージ
 サラダチキン

豆類の例

納豆 豆腐
 豆乳 油揚げ
 枝豆 大豆バー

一度の食事で食べられる量が減ってきたら「**間食**」で補おう

例 乳製品 ヨーグルト
 魚肉ソーセージ チーズ
 ゆで卵 ちくわ

