

フレイル対策 食事編②

よく噛んで、楽しく食べて、しっかり体を動かす。元気な体を自分で作っていきましょう。
体を動かすためには筋肉が必要ですが、それにはバランスのいい食事が大切です。食事の全体量が足りているのか、たんぱく質をしっかり摂っているのか確認しましょう。

- ① 1日に必要な総エネルギーは足りていますか？
 - ② 朝食、昼食のたんぱく質は足りていますか？
- たんぱく質は1食20g程度が目標です。**



① 摂取エネルギーが足りないと、体は筋肉を分解して栄養にします。つまり筋肉量が減ってやせてしまうのです。

面倒で食べずにいることはありませんか？
1日3回食事をとりましょう。1度にたくさん食べられない場合は4、5回に分けて食べましょう。

② たんぱく質は肉、魚、卵、豆腐(豆製品)、乳製品に多く含まれます。毎食色々な種類のタンパク質を摂りましょう。

年齢を重ねると一度に吸収できる量が減ります。夕食のみにたんぱく質を多くしても必要量には足りません。

朝食を見直そう！

朝食と昼食のたんぱく質量が少ない高齢者は多いのですが、朝のたんぱく質摂取は吸収がいいとわかっています。

まずは**朝食をしっかり食べるように**しましょう。
次に朝食のたんぱく質量を意識していきましょう。

朝食にたんぱく質20g摂るには

食パン8枚切り2枚
マーガリン
カップコーンスープ
コーヒー

たんぱく質量 10.2g



食パン8枚切り2枚
マーガリン
コーヒー+牛乳50ml
ハムエッグ(ハム1枚・卵1個)

たんぱく質量 20.5g

米飯200g
味噌汁(玉葱わかめ)
味付けのり
漬け物

たんぱく質量 6.9g



米飯(200g)
味噌汁(玉葱わかめ豆腐)
納豆1パック
しらす10g

たんぱく質量 20.2g

たんぱく質が足りない場合は卵、しらす、豆腐、納豆、かまぼこ、牛乳、ヨーグルトなどの手軽な食品を追加してみましょう。

量が増やせない(食べられない)方は主食量を減らしておかずを増やします。間食に牛乳やヨーグルトを食べるのもおすすめです。
市販食品のたんぱく質表記も見てみましょう。

→オリーブ通信No.44



卵Lサイズ1個で
たんぱく質7g



納豆1パック(50g)で
たんぱく質8g



ざるそば1人前
たんぱく質11.2g

フレイル予防にたんぱく質だけを増やせばいいわけではありません。
食べたたんぱく質が体で使われるには、ビタミン、ミネラルも必要です。
「色々な食品を食べている人ほどフレイルのリスクが少ない」そうです。