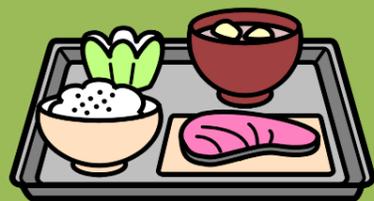


## 今回のテーマ:サルコペニアとフレイルについて

現在日本人の平均寿命は世界最長寿国である一方、元気で長生き出来る期間(健康寿命)と平均寿命との差は男性9.13年、女性12.68年です。この差を縮めることが超高齢社会日本の課題といわれています。健康長寿の妨げになり、要介護状態に陥る大きな要因として「サルコペニア」と「フレイル」が注目されています。

●サルコペニア(筋肉減少症)とは？  
加齢に伴い筋力量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態。

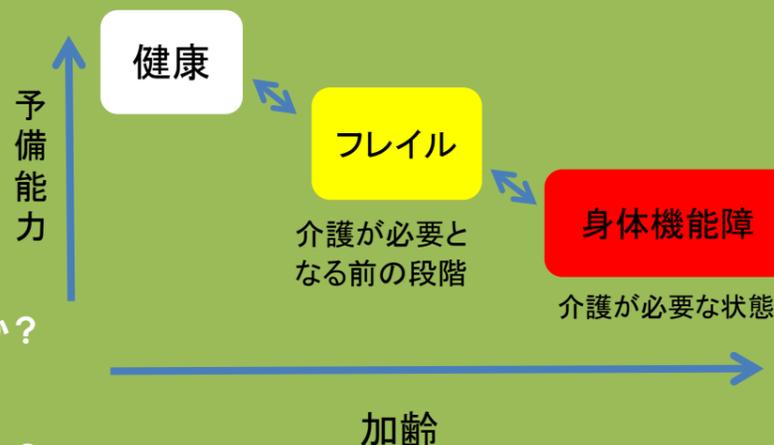
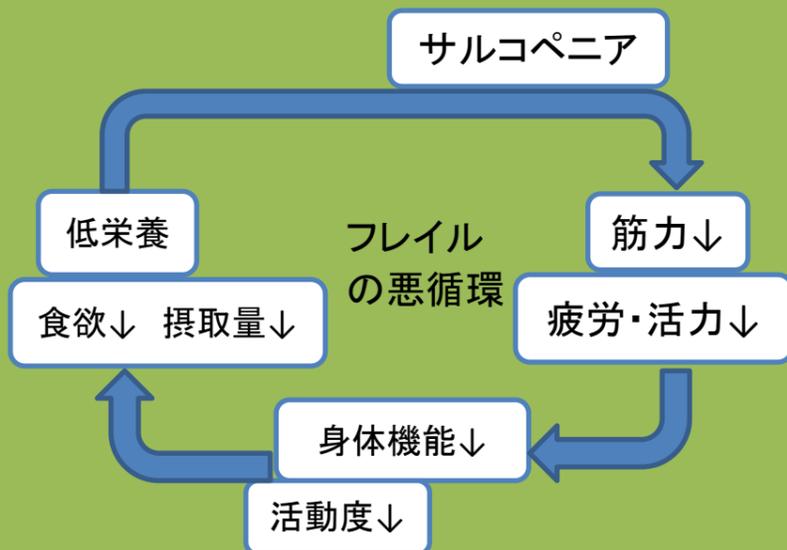
●フレイル(虚弱)とは？  
老化に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のこと。健康と介護が必要な状態の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高いのですが適切なケアによって健康な状態へと戻ることが可能であることがわかっています。



- 簡単フレイルチェック！
- ・ここ6ヶ月で2-3kgの体重減少はありましたか？
  - ・以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？
  - ・軽い運動(ウォーキング等)を週に1回していますか？
  - ・5分前のことが思い出せますか？
  - ・ここ2週間、わけもなく疲れたような感じはしませんか？

3つ以上あてはまると、フレイル。1-2つはフレイル予備軍となります。

### ●サルコペニアとフレイルの関係



### ●サルコペニア・フレイルの予防には？

運動+栄養を併用して行う。  
体力維持のために軽い運動を行い、バランスの良い食事ですっきりと栄養を取ることが大切です！



### ●どんな運動が必要？

運動は無理のない範囲で継続的に行うことが大切で、体力の低下を予防しましょう。足や腰の筋力やバランス能力を維持・改善し、転倒や骨折を防ぎましょう。



### ●予防するにはどんな食事がいい？

- ①肉や魚、豆腐や納豆、卵、乳製品などのたんぱく質の多い食品を毎食食べましょう。たんぱく質は筋肉の材料となる為、不足しないように十分摂取しましょう。
- ②ビタミン・ミネラルの多い野菜を含むおかず、果物を毎食揃えましょう。カルシウムは特に不足しやすいので、意識して摂りましょう。

管理栄養士:清水

## 当院のおすすめ献立



### <パン粉焼き>調理時間30分

#### ●材料(1人分)

- ・とんもも肉 60g  
(当院では皮無しを使用しております)
- ・塩 0.5g ・こしょう 0.01g
- ・サラダ油 2g ・パン粉 5g
- ・粉チーズ 2g ・パセリ 0.01g  
~付け合せ~
- ・キャベツ 30g ・レッドキャベツ 5g
- ・ドレッシング  
(お好みのもの) 10g



#### ●作り方

- ① キャベツ、レッドキャベツは短冊状に切り、ポイルしておく。
- ② 鶏肉に塩、こしょう、サラダ油をもみ込み、下味をつける。
- ③ パン粉、粉チーズ、パセリを混ぜ合わせておく。
- ④ ②に③をまぶしてオーブンで焼く。
- ⑤ お皿に①を盛りつけて、カットしたパン粉焼きを盛る。  
(お好みでドレッシングをかける。)

調理師:今井