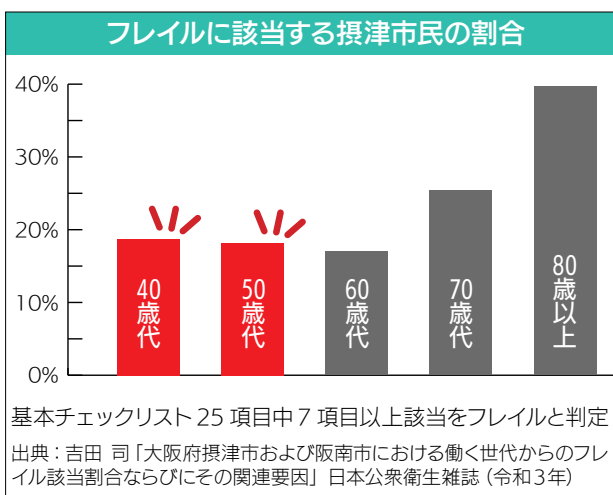
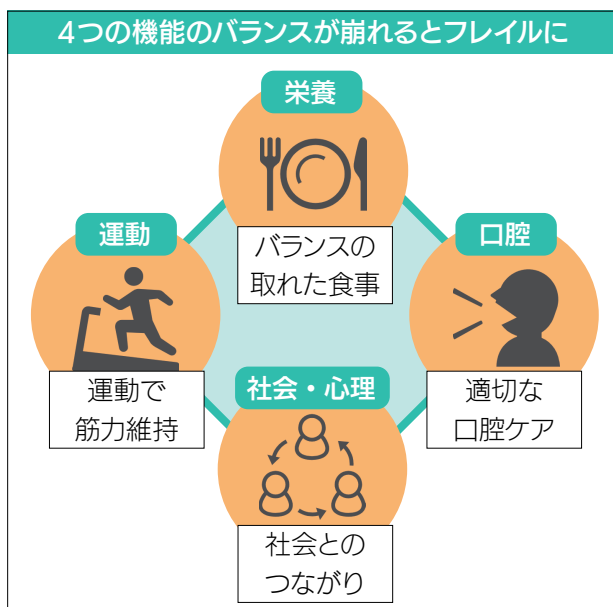




フレイルとは 元気がなくなること

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルと言います。フレイルは「運動」「栄養」「口腔」「社会・心理」の4つの機能のバランスが崩れることによって起こります。

フレイルをそのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

POINT! 「気のせい」と放置しない

高齢者だけの 問題ではありません！

平成31年2月～3月に40歳以上の市民を対象に、フレイルの大規模な調査を行いました。

調査の結果を分析すると、40歳代～50歳代でも60歳代と同程度、フレイルの人がいることが判明。「働く世代から将来の介護予防を意識した生活習慣の改善が必要である」ことが明らかとなりました。

この調査で使用した「基本チェックリスト」を次ページに載せています。25個の質問に答えると、フレイルリスクの判定ができますので、ぜひ皆さんも試してください。

POINT! 自分のフレイルリスクを知る

フレイルの芽は予防できます

若いころからの筋力低下などのフレイルの芽は、生活の見直しなどにより予防することができます。「フレイル」を知って早くから予防することで、健康な状態に戻ることができます！

今回は、フレイル予防で大切な「運動」「栄養」「口腔」「社会・心理」の4つの機能から「栄養」に注目し、一緒にフレイル予防を考えていきましょう。

手に入れやすい材料で、簡単に作れる栄養たっぷりのレシピも紹介します。1人分からでも作りやすい分量を記載しています。今日の献立にいかがですか。

POINT! 今日から実践する



働く世代も
必見!!

食から始める フレイル予防



**働く世代から実践する
フレイル予防**

「フレイルは高齢者がなるもの」「自分はまだ40歳代だから関係ない」などと思っていないですか？

平成31年に「医薬基盤・健康・栄養研究所」「摂津市」「大阪府」が共同で実施した調査によると、40歳代や50歳代でも60歳代と同程度のフレイル該当者がいることが明らかになりました。（次ページに関連記事）

「最近なんだか疲れやすい」「出かけることがおっくうになってきた」と感じることは、フレイルの前兆かもしれません。

フレイル予防を自分事として、日々の食生活を見直してみよう。まずはできることから「コツコツ」と。

元気に楽しく「100年時代」を過ごすために、一緒に考えましょう。

問合せ 保健福祉課へ

よく耳にする「フレイル」って何なん？
▽
△市ホームページ

フレイル対策の献立を作ろう

チェックリストの結果はどうでしたか？
今回はフレイルの兆候がなかった人も、しっかり食べて、フレイルを予防しましょう！

主食 主菜 副菜

3つが摂れる栄養たっぷりの簡単レシピを紹介します



副菜 トマトと塩昆布の冷やっこ

主食 ごはん (150g)

主菜 さば缶の野菜蒸し

献立の栄養価

エネルギー：522kcal
たんぱく質：22.9g
食塩相当量：1.9g

カット野菜と缶詰で手軽に魚を食べよう



主菜

さば缶の野菜蒸し

材料 (1人分)

- ・カット野菜 … 1/2 袋 (130g)
- ・さば缶 … 1/2 缶 (90g)
- ・牛乳 … 大さじ 2
- ・七味唐辛子 … お好みで

作り方

- ① 耐熱皿に、カット野菜、さば缶の順に盛り、牛乳大さじ 2 を振りかけ、ラップをかける
 - ② 電子レンジ 500W で 5 分程度加熱したら完成★
- ※ お好みで七味唐辛子をかけても OK

これは簡単！
わたしでも
作れる！



管理栄養士から一言

牛乳を豆乳に置き換えても美味しいですよ！

サッパリとした味が暑い夏にピッタリ！



副菜

トマトと塩昆布の冷やっこ

材料 (1人分)

- ・トマト … 1/4 個 (50g)
- ・大葉 … 2 枚
- ・塩昆布 … 2g
- ・白だし … 小さじ 1
- ・絹ごし豆腐 … 1/4 丁 (75g)

作り方

- ① トマトを 0.5cm 角に、大葉を千切りにする
- ② ①とAを合わせる
- ③ ②をお皿に盛った豆腐にかけて完成★

管理栄養士から一言

塩昆布は旨味たっぷりの食材で、旬のお野菜との相性も抜群です。自信作なのでぜひ作ってくださいね！

フレイルチェックをしよう



簡単にチェック
できますよ

まずはフレイルチェックを使って、自分の状態を確認してみましょう。1～25の質問に「はい」「いいえ」のどちらかを選んでください。ご自身の今の状態を、正直に答えましょう。

1	いいえ	はい	バスや電車で1人で外出していますか
2	いいえ	はい	日用品の買い物をしていますか
3	いいえ	はい	預貯金の出し入れをしていますか
4	いいえ	はい	友人の家を訪ねていますか
5	いいえ	はい	家族や友人の相談にのっていますか
6	いいえ	はい	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
7	いいえ	はい	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
8	いいえ	はい	15分間位続けて歩いていますか
9	はい	いいえ	この1年間に転んだことがありますか
10	はい	いいえ	転倒に対する不安は大きいですか
11	はい	いいえ	6カ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
12	はい	いいえ	BMIは18.5未満ですか ※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) (例) 身長 160cm、体重 50kg の場合 50 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 19.5
13	はい	いいえ	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
14	はい	いいえ	お茶や汁物などでむせることがありますか
15	はい	いいえ	口の渇きが気になりますか
16	いいえ	はい	週に1回以上は外出していますか
17	はい	いいえ	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
18	はい	いいえ	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われるですか
19	いいえ	はい	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか
20	はい	いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか
21	はい	いいえ	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
22	はい	いいえ	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
23	はい	いいえ	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
24	はい	いいえ	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
25	はい	いいえ	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

選んだ数で評価します

あなたの選んだ赤字の「はい」「いいえ」を数えましょう

- 😊 0～3個 今のところフレイルはありません。これからも今の生活を維持しましょう。
- 😐 4～6個 少しずつフレイルの兆候が出始めているかもしれません。
- 😞 7個以上 既にフレイルになっているかもしれません。

やばいやん…



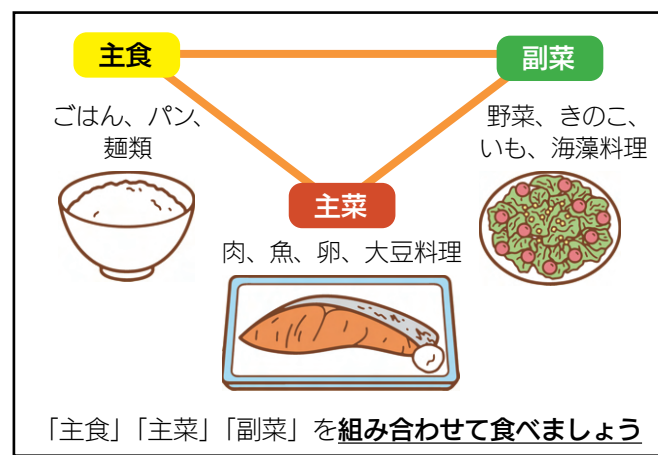
出典：大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課企画・データヘルス推進グループ「働く世代からのフレイル予防」
<https://www.pref.osaka.lg.jp/0100070/kenkozukuri/kenkouzyumyouenshin/index.html>

3食しっかり食べる

フレイル予防において「3食しっかり食べる」ことはとても大切です。「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせ「食べる」ことも意識しましょう。

健康維持に必要な栄養素は、特定の食材だけで補うことができません。「3食しっかり食べる」「組み合わせで食べる」ことで、自然と必要な栄養素を摂取することができます。

とは言っても、毎日取り組むことは難しいもの。1週間、1カ月といった長いスパンでいいので、いろいろと食べることを心がけてください。



食改善で自分改善

年齢を重ねてもハツラツとした生活を送りたい!と誰しもが願うもの。食生活から実現するなら知りたいですね。健康的な自分になれるコツを医薬基盤・健康・栄養研究所の松本 麻衣室長へ聞きました。



たんぱく質を意識する

筋肉量維持・筋力維持のためにはたんぱく質が必要です。ただし、食べれば食べるほど良いというものではないので注意です。

そもも一つ大切なのはエネルギーの確保です。エネルギーが足りているかは、日々の体重測定で判断できます。「食べているのに体重が減っている」ときは、エネルギー不

足かもしれません。食欲がないときは、さっぱりしたもの、高齢期で摂食嚥下機能の低下により食べづらい食材があれば、とろみを付けるなど、調理の工夫や食材の選択でたんぱく質を摂取できます。「どうすれば摂取できるか」を考えられるようになるのが理想です。

便利な食材を活用する

便利な食材がたくさんあることを知っていますか。手をかけずとも簡単にバランスよく栄養素を摂取できるためお勧めです。今回紹介したレシピも、カット野菜を使っています。疲れているときは、包丁・まな板・鍋（火）を使うのも嫌ですね。そ

んなとき、ためらわずに便利な食材を使ってみようか。冷蔵のカット野菜以外にも、冷凍食品、缶詰など多くの食材がスーパーでは売られています。一口大に切った野菜や下処理済みの冷凍野菜などを活用して、自分好みの味付けをしてみたいかがですか。料理作りのハードルを下げられるかもしれません。摂津市のクックパッドもチェックしてくださいね。

楽しみながら食べる

「楽しみながら食べる」こともとても大事なことです。家族や気が置けない友人と一緒に食べる時間は何事にも代えがたいもの。「美味しいね」

8月は「大阪府食育推進強化月間」

大阪府では、夏休みで生活習慣が乱れやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」とし、**野菜バリバリ朝食モリモリ! みんなでつなぐ大阪の食**を合言葉に食育の取り組みを進めています。

大阪府の20歳以上の野菜摂取量は全国に比べて少なく、若い世代の朝食欠食率が高いなどの課題があります。

府民一人ひとりが毎日の食を大切に、健康的な食生活を実践する力を身につけることでフレイル予防にもつながります。



しっかり食べて暑さに負けない体作りを!

クックパッド市公式キッチン開設中!



市は、市民が生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会の実現に向けて健康づくりを推進しています。

食から健康を実現するために、日本最大の料理レシピサービス「クックパッド」の摂津市公式キッチンで、レシピを公開しています。

離乳食から健康づくり、学校給食、フレイル予防まで…管理栄養士が考えた今日から試せるレシピが満載です!

食べることから健康を目指しましょう!!



私たち管理栄養士が練りに練ったレシピです!

赤ちゃんもママも健やかに



今夏からプレママの調査研究をスタート

同研究所では、妊婦を対象とした栄養・食生活などに関する調査研究（呼称「PANCAKE Study」）を開始します。「PANCAKE Study」では、母子保健情報の解析を行い、未来の施策のために活用していきます。

市役所6階・出産育児課で母子健康手帳交付時に、詳細を案内します。

医薬基盤・健康・栄養研究所からのお知らせ

妊娠中の生活や体に関する
▶オンライン調査
▶食事記録
▶活動量計を使った調査
▶カラダ測定会
を予定しています。
ぜひご協力をお願いします!

