



—The letter from Emi—

# 今のうちに知ってほしい フレイル

## フレイルって知ってイル?

加齢に伴い、心身の機能が低下した状態のことで、「Frailtyフレイル」＝「虚弱」が語源となっています。多くの方が健康な状態から「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。日常生活を見直すなど早めの対処でフレイルの進行を抑えたり、元の健康な状態に戻すことができます。

### フレイルを構成する3つの要素

#### 身体的な衰え

筋肉量の低下  
食べる・飲む機能の低下

#### 心理的な衰え

何もする気になれない  
もの忘れをする

#### 社会性の衰え

人との交流や社会とのつながりが減少

加齢により体力が低下→日常の活動が面倒に→人と接する機会が減る、食生活のバランスが崩れる→さらに体が衰え、判断力など頭の働きも低下する悪循環がおきる

### 何もしないと、筋肉は衰えます

フレイルの最大のリスク サルコペニア  
筋肉が急激に減ってしまう状態のこと。  
サルコ=「筋肉」 ペニア=「減少」

40歳前後から筋力が衰え始める!

#### チェック! あなたの筋肉はだいじょうぶ?

両手の親指と人差し指で輪をつくって、利き足ではないふくらはぎの一番太い部分を力を入れず囲んでみよう



低い サルコペニアの危険度 高い

参考: 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢・田中友規 (GGI2017)

### こんなことからフレイル 増えてイル

- 外出自粛で活動的でなくなった
- テレワークで人と会う機会が減っている
- 孤食(1人で食事)により、うつ傾向
- 口腔機能の些細な衰えを放っておくと、おいしく食べられなくなる(オーラルフレイル)
- 聴力が低下し、さらにマスクやアクリル板で聞こえづらいと、人との会話がおっくうに(ヒアリングフレイル)
- 極端なダイエットで脂肪だけでなく筋肉までやせてしまう

### 40歳から始める フレイル予防

#### 筋肉の衰えは運動で改善



- ・たっぴり動く
- ・ちょっと筋トレすきま時間に「ながら筋トレ」

#### 外とのつながりを心がけて



- ・前向きに社会参加
- ・会えない時は電話やメールで

### 食事で貯筋

“フレイル予防のための食事＝筋肉を貯筋できる食事”です。十分な食事の量をとらないと筋肉の材料になるタンパク質も蓄えられず消費されてしまいます。

- Point1** 1日3回の食事を大切に
- Point2** 質のよいタンパク質を十分に

タンパク質は筋肉や骨、血液の材料となる大切な栄養素です。他の栄養素では代用できません。毎日の食事でしっかりとタンパク質をとる必要があります。

#### 1日にこれだけのタンパク質をとるようにしましょう!



### 体づくりのために他にも大事な栄養素

#### 筋肉の合成を促す!

- ★ビタミンDの多い食品★
- 鮭・サンマ・ぶり
- 干しいたけ など

#### 筋肉の働きをサポートする!

- ★カルシウムの多い食品★
- 牛乳・チーズ・小松菜・豆腐・納豆 など

### 今月のレシピ 豆腐の肉巻き

#### <材料>1人分

- 豚ローススライス2枚(40g)
- 豆腐1/6丁(70g)/塩少々
- 薄力粉小さじ1/油適量/青しそ
- 調味料(濃口醤油小さじ1/みりん小さじ1/砂糖少々)

栄養価(1人分) エネルギー200kcal  
タンパク質13g 脂質11g 鉄0.7g  
カルシウム80g 食塩相当量1.0g



#### <作り方>

- ①豆腐を切り分け、ペーパータオルに包んで水切りをする。
  - ②豚肉に軽く塩を振り、①を巻いて表面に薄力粉をまぶす。
  - ③フライパンに油を敷き、中火で②を焼く。焼き色がついたら調味料を加え絡める。たれが煮詰まったらできあがり。
  - ④器に盛り、彩りに刻んだ青しそを飾る。
- ★植物性タンパク質の豆腐と動物性タンパク質の豚肉を組み合わせました。フレイル予防に重要なタンパク質・カルシウム・鉄分・ビタミンB群が豊富に摂れるメニューです。

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

