



安平町地域包括支援センターの寺井です。寒さの厳しい時期が過ぎ、例年なら外に出かけたくなる季節ですが、新型コロナウイルス感染症の流行により外出を控えがちな生活が続いていることか
と思います。特に年齢を重ねるにつれ、億劫さや身体の状態からどうしても生活が不活発になりが
ちですが、筋力や体力の低下を感じることはありませんか？

心身機能の低下が進み、弱ってしまう状況を「フレイル」と呼びます。フレイルが進行すると介
護が必要な状態につながってしまうため、元気なうちから「運動、栄養、歯と口の健康、物忘れ
(認知機能)、人との付き合い (社会参加)」の心身機能低下のサインに気づき、予防や改善をして
いくことが大切です。今回は、栄養について健康福祉課健康推進グループの関管理栄養士に日常生
活に取り入れやすいポイントを聞きました。

～こんなことはありませんか？～

- ・ 1日3食食べていない
- ・ 体重が半年で2～3kg減ってきた



高齢者がフレイルになる原因のひとつに低栄養が挙げられます。低栄養を防ぐためには、3食バ
ランス良く食べること、たんぱく質を意識して摂ること、炭水化物を抜かないことが大切です。た
んぱく質（肉、魚、卵、大豆製品等）と炭水化物（ごはん、パン、めん類等）が不足すると体重や
筋肉量が減少するため、毎食意識して摂るようにしましょう。

たんぱく質をしっかり摂るための工夫

普段の食事にたんぱく質をプラス

- ・ トーストにハムやチーズをプラス
- ・ ごはんに納豆やしらす、卵をプラス
- ・ 汁物に卵、豆腐、ささみをプラス



おやつの時間に

- ・ 牛乳、ヨーグルトにきなこをプラス
- ・ コーヒーや紅茶に牛乳、豆乳をプラス



買い置きもおすすめ

- ・ 魚（サバ、サンマ等）の缶詰
そのままでも炒めものにプラスしても◎
- ・ ミックスビーンズ（豆の水煮）、サラダチキン、ツナ缶
サラダのトッピングにプラス



筋肉のもとになる栄養をしっかり摂ることが大切ですが、毎日の食事のことな
のでがんばりすぎても疲れてしまいますよね。無理しすぎずにちょっとした工夫
でたんぱく質を摂るように意識しながら、おいしく食べて、体力と免疫力を保ち
ましょう。

