

☆健康長寿に向けてフレイル予防☆

いつまでも元気で自分らしい生活を送るためには「フレイル（虚弱）」を防ぐことが大切です。今回は、フレイル予防と関連している「低栄養予防」についてお知らせします。

“低栄養”って何？

低栄養とは、生きていくために必要なエネルギーとたんぱく質が不足している状態のことをいいます。

働き世代は健康のため、食べすぎを防いで肥満を予防することが大切です。しかし、年齢を重ねるにつれてものをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたり、さまざまな原因によって栄養や水分を十分摂れなくなり、低栄養状態に陥りやすくなるため、注意が必要です。

<低栄養セルフチェック>

ここ半年の間に、体重が2～3kg減った。

BMIが18.5未満。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

<身長148cm、体重40kgの方の場合>

体重40 (kg) ÷ 身長1.48 (m) ÷ 身長1.48 (m) = 18.3 (BMI)

チェックがついた方は、低栄養になる可能性が高いです。



<低栄養予防のためのポイント>

低栄養に陥らないためには、1日3食が基本です。1回の食事で食べられる量が少ない方は間食で補います。主食の他に、下の表の10品目を1日の食事の中でバランスよく食べるよう心がけましょう。特に、太枠で囲まれているところは、たんぱく質を多く含む食品です。不足しないように気をつけましょう。

<1日10品目の食品チェック>

肉類 (加工肉含む)	魚介類	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	海藻類	いも類	果物	油脂類	緑黄色 野菜

1日で少しでも食べたものは1点と数えます。食べたものにチェックをして毎日9点以上を目指しましょう。