

食による 管理栄養士がすすめる フレイル予防の手引き



シニア世代の健康づくりを応援！



栄養バランス



対象者別レシピ



惣菜・外食利用のアドバイス

フレイル(虚弱)とは

老化に伴い筋力や活動が低下している状態で、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能だといわれています。 (詳しくはP4、P10)

はじめに

鹿児島県の平均寿命は、男性80.02歳、女性86.78歳（平成27年厚生労働省「都道府県別生命表」）です。一方、「健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）」は男性72.31歳、女性75.51歳となっております。平均寿命と健康寿命の差は、男性7.71歳、女性11.27歳であり、この差を縮めることが超高齢社会の課題といわれています。

また、本県は全国と比較して高齢化率が高く、高齢単身世帯の割合も高い状況にあります。健康を維持し、元気に生活するためには、食生活が大切ですが、高齢者のひとり暮らしが増加する中、少食や食事の偏りなどから、必要な栄養が不足する「低栄養」が問題になっています。

高齢者は低栄養からフレイル（虚弱）の状況に陥りやすく、疾病や介護の大きなリスクとなります。フレイルを予防することが健康寿命を延ばすための課題であり、そのためには、シニア世代の「栄養バランスのよい食生活」、「適度な運動」、「社会参加の促進」が重要な要素となります。

この冊子では、フレイルを予防し、健やかな高齢期を過ごすための食事のポイントをまとめました。おいしくて簡単にできる調理法やからだの状態に応じた食事についても紹介しましたので、毎日の食生活にご活用いただき、県民の皆様の生活が充実したものになれば幸いです。

1	高齢期の食と健康	3
2	フレイルとは	4
3	鹿児島県の現状	6
4	フレイルチェック	10
5	フレイル予防について	12
6	かごしまの特色ある食	16
7	食事を楽しんでフレイル予防	17
	● 主食・主菜・副菜で栄養バランスを整える	18
	● たんぱく質の多いメニュー〔卵・魚・肉・豆腐・牛乳〕	24
	● 野菜をおいしく食べる	34
	● 具たくさんの汁物・煮物1品で栄養バランスを整える	37
	● 作り置きや乾物を活用する	40
	● 季節を楽しむ〔春・夏・秋・冬〕	42
	● おいしい減塩の調理法を学ぶ	46
8	対象者別アドバイス	49
	● 歯や口の状態に合わせた 嚥下調整食〔卵・魚・肉〕 調理の工夫	51
	● “お口で食べる幸せ！”を取り戻すために	54
	● 食欲低下や食事量の少ない人のためのレシピ	57
	● 胃腸が弱い人のためのレシピ	59
	● 便秘の人のためのレシピ	60
9	加工食品・惣菜・外食利用のアドバイス	61
	● 食事を楽しむために、たまには息抜きを！	62
	● 加工食品をアレンジした簡単なおいしい料理	63
	● 電子レンジで調理	65
	● インスタント食品・缶詰をアレンジ	67
10	知っていると便利な基礎知識	69
	(1) 計量について	(5) 卵のうすめ加減
	(2) 基本のだしの種類ととり方	(6) 乾物の戻しによる重量比
	(3) 食塩・糖分の換算	(7) 野菜の切り方
	(4) 米の加水量	(8) 計量カップと計量スプーンによる食品重量表
	● 老化・風邪予防の薬膳	74