

さあ にぎやかに いただく（フレイル予防の食事）

管理栄養士 川里 明子

コロナ禍において長い間外出を控えていた影響で、特に高齢者の体力や気力が低下し急速にフレイルが進んでいるといわれています。フレイルとは日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、英語の「Frailty（フレイルティ：虚弱）」が語源となっています。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。身体面では感染対策を取りながら活動量を確保し、人とのつながりを取り、食事では栄養のバランスに気をつけながら筋肉を減らさないように心がけましょう。

高齢者を対象にした調査では、さまざまな食品を摂取している人ほど筋肉量が多く、体力があることがわかっています。みなさん毎日何種類くらいの食品を摂取していますか？「さあにぎやか（に）いただく」を合言葉に、チェックしてみましょう。



「さあにぎやか（に）いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性・得点を構成する10の食品群の頭文字をとったもので、口コモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

合言葉に！



さ	かな		い	も	
あ	ぶら		た	まご	
に	く		だ	いず	
ぎ	ゆうにゆう（乳製品）		く	だもの	
や	さい				
か	いそう				

主食の穀類に加え、上記の10種類の食品群のうち毎日最低でも4品目以上、できれば7品目以上を目指しましょう。

1～2週間継続してチェックすると、自分の食べ方のくせが見えてきます。不足している食品があったら補い、食事でのフレイルを予防しましょう。

