

## 健康アドバイス

## フレイルを予防する食事

新型コロナで、自粛生活が長引いていますが、高齢の方の心身の機能低下が心配されています。活動量が減ったり、運動時間が減ったりして足腰が衰えてくると、転倒、骨折などで寝たきりになってしまうケースもあります。また、家に閉じこもりがちになると、体だけではなく、「心の健康」にも影響が出てきます。

フレイルとは高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。放っておくと要介護になる危険があるので、早めに生活習慣を見直すことが大切です。

## フレイル危険度チェック

- 体重減少（6ヵ月で2kg以上）があった
- 筋力（握力）低下があった
- わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度が遅くなった
- 軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツを週に1度もしていない

改定 J-CHS 基準（一部改変）

主な食品のたんぱく質量の目安（ ）は、たんぱく質量

 青魚 60g (12g)	 豚肉 60g (12g)	 鶏肉 60g (12g)	 納豆1パック 40g (6g)	 米飯 200g (5g)
 チーズ 20g (5g)	 卵 1個 (6g)	 木綿豆腐 80g (6g)	 牛乳 200ml (6g)	 ヨーグルト 75g (3g)

当てはまる項目が多いほど、フレイルの危険性が高まります。いくつ当てはまったでしょうか。1~2なら「フレイル予備軍」、3つ以上なら「フレイル」です。

フレイル予防の食事では大切なことは、低栄養による「やせすぎ」を防ぐことです。特に筋肉のもとになるたんぱく質が不足しないようにしっかりと取りましょう。1日3度の規則正しい食事では、主食（ごはん、パン、めんなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこなど）をそろえて食べるようにしましょう。

フレイル発症予防のためには、65歳以上の人は毎日体重1kg当たり1g以上のたんぱく質をとることが望ましいといわれています。「主な食品のたんぱく質量の目安」を参考に、いろいろな食品からたんぱく質の摂取を心がけましょう。

岡山県南部健康づくりセンター 管理栄養士 国橋 由美子

## 🌳🌳🌳引っ越してきました🌳🏠

2月に引っ越してきた春名です。

おうちが田中野田3号公園の近くです。おうちの外装は、下(一階)がブラウン、上(二階)の色がホワイトでショートケーキをイメージしています。見かけた時は思い出してみてください。

子供はまだまだ小さく皆さまにはご迷惑をおかけしますが、親子ともどもよろしくお願いします。

4組 春名 秀俊、まどか、拮帆(きほ)0才

### 電子町内会からのお知らせ

### 町内の皆様へ

田中野田電子町内会は、毎月第2・第4水曜日に関係者が集いホームページ等の管理を行っています。どうぞ、お手元のスマホ又はパソコンから「田中野田電子町内会」と検索してください。お役に立つ町内の地図、町内の変遷、郷土を語るなど情報を満載しています。（お手伝い下さる方は、9組田中まで）