

筋肉量を減らさない食生活

合言葉は食べる・噛める・飲み込める

1. 欠食をしない



どうしても食欲がないときは
おかずから♪

寝る時間、起きる時間、食事時間を決めて、3食きちんと食べましょう。

2. 主食・主菜・副菜をそろえる



少なくとも1日1食は「一汁三菜」になるように心がけましょう。

3. たんぱく質をしっかりとる

毎食どれかを片手の平に乗るくらいが目安♪



筋肉・血液・免疫細胞などの身体をつくる材料になるたんぱく質食品（肉・魚・卵・大豆製品）を毎食食べましょう。

4. ビタミンDをしっかりとる



魚介類やきのこ類に多く含まれます♪

ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、免疫力を向上させる働きがあります。魚介類やきのこ類を積極的に食べましょう。

5. かむ力・飲み込む力を維持



お口のまわりの筋肉量が減ると、入れ歯が合わずに痛みが出たり、かみにくくなることも。歯科で定期的に検査を受けましょう。

6. 水分補給は忘れずに

食事の時、食間、入浴後、寝る前は必ず水分を♪



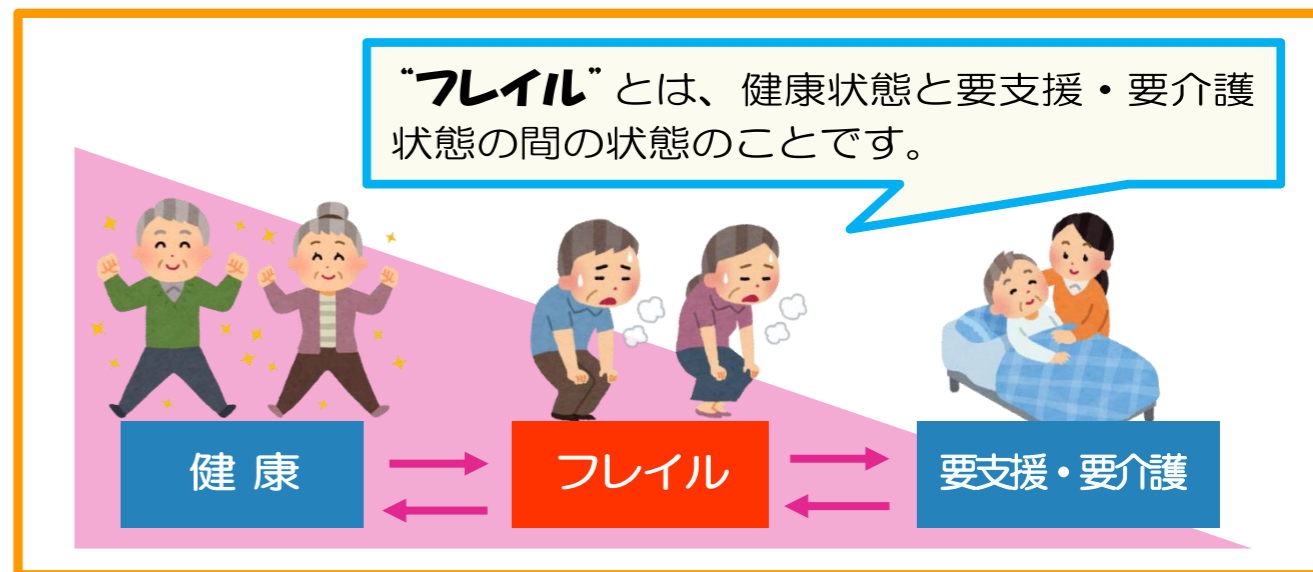
お口の中が乾燥すると、ウイルスや細菌を外に出す力が落ちてしまいます。こまめに水分をとりましょう。

100歳まで元気に過ごすための秘訣!!!

しっかり食べて

フレイル 予防

フレイルとは、いわゆる**虚弱**のこと。年齢とともに**心身の活力**（筋力や認知機能、社会とのつながり等）や**栄養状態が低下**し、生活機能が障害された状態のことを言います。のちに**要支援・要介護の状態になる可能性**があります。



栄養状態が低下すると・・・

免疫力低下

骨折の危険

認知機能低下

死亡率上昇

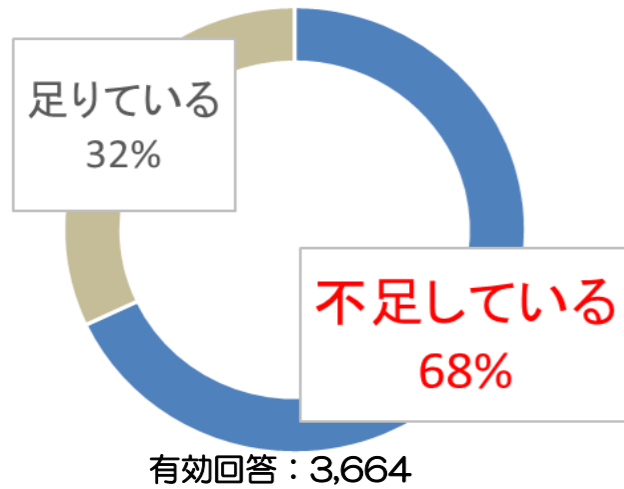
* 高齢期はメタボを心配するより**低栄養による「やせ」**に注意

	中年期	高齢期
目標	メタボ（生活習慣病）の予防	フレイルの予防
食事	エネルギーの摂りすぎ注意（野菜をしっかりと）	エネルギーとたんぱく質の 不足に注意 （肉・魚・卵をしっかりと）
お口	虫歯や歯周病の治療	噛む・飲み込む力の低下予防

尾道市での食事の実態は？

尾道市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（令和元年12月～令和2年1月）より
対象者：要介護1～5の認定を受けていない65歳以上の高齢者

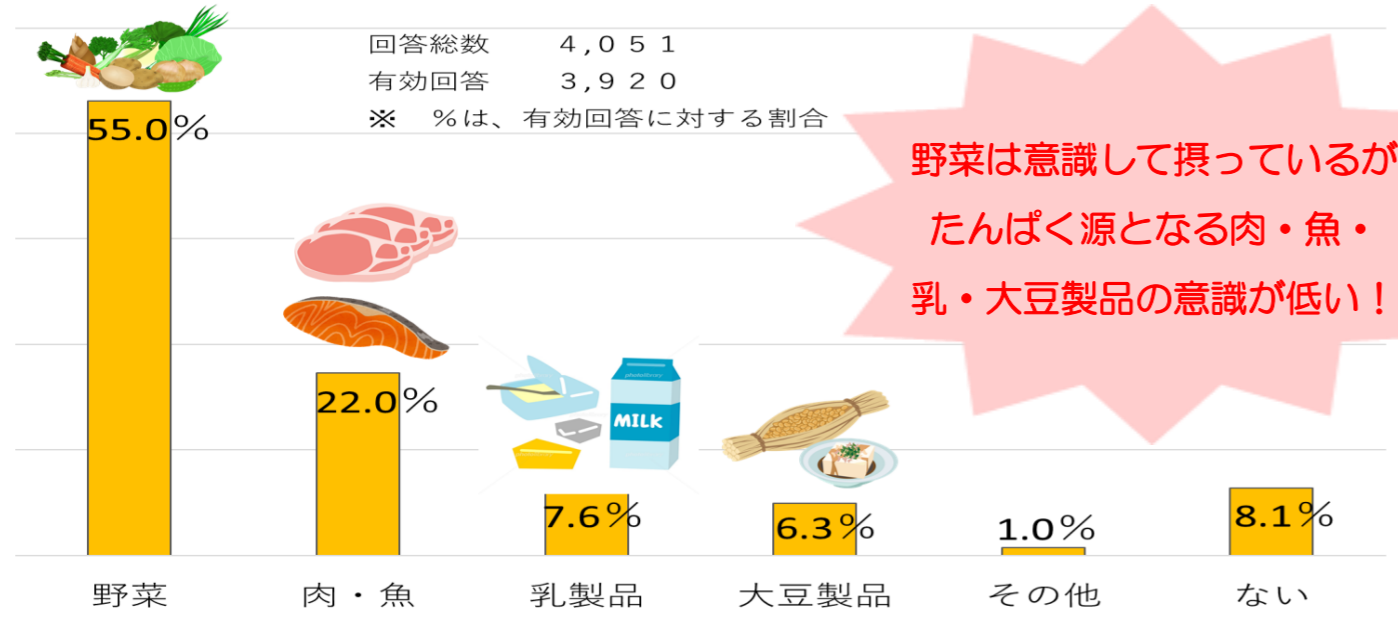
たんぱく質摂取量別の人数割合



約7割の人がたんぱく質不足疑い！

なぜ？

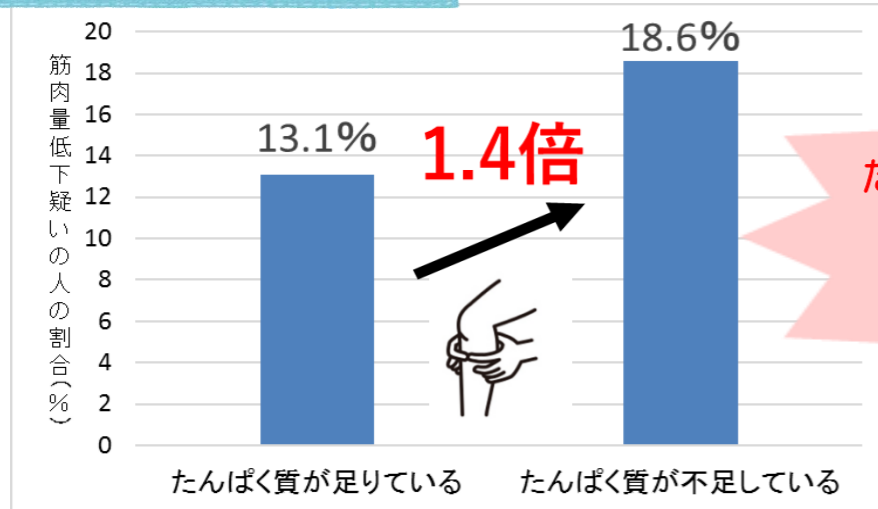
一番意識して摂っている食品は？



野菜は意識して摂っているがたんぱく源となる肉・魚・乳・大豆製品の意識が低い！

たんぱく質摂取量と筋肉量

※指輪っかテストですき間ができる人を筋肉量低下疑いとした



たんぱく質不足で筋肉量低下疑いの人の割合が1.4倍に！

尾道市の高齢者に必要なものはたんぱく質です！

たんぱく質 とったもん勝ち！

フレイルを防ぐ食事のポイントは、**エネルギー**と**たんぱく質**の不足に注意することです！

1日に必要なエネルギー・たんぱく質量は？

	男性	女性
エネルギー	65～74歳 2,050kcal	65～74歳 1,550kcal
	75歳以上 1,800kcal	75歳以上 1,400kcal
たんぱく質	65歳以上 60g	65歳以上 50g

1日に必要な栄養をしっかりと摂るには、どんだけ食べたらええんかの？

※日本人の食事摂取基準（2020年版）より。エネルギーは1日の多くを座って過ごされている方の必要量



主食や乳製品からもたんぱく質は摂れるけど、たんぱく質食品はこれぐらい食べたらええんじゃないか！

1日に必要なたんぱく質食品の目安
(治療中の疾患のある方はかかりつけ医にご相談ください)

おすすめ!

簡単★たんぱく質ちょい足し

軽く済ませがちな朝ごはんがポイント！ 包丁いらずで簡単にたんぱく質をちょい足し♪

ごはん1膳(150g)
エネルギー：269kcal
たんぱく質：4.0g

食パン1枚(6枚切り)
エネルギー：158kcal
たんぱく質：5.6g

ちょい足し食材	たんぱく質量
納豆(1パック)	7.4g
さばの味噌煮缶(1切れ)	7.3g
卵(1個)	6.2g
焼き鳥缶(1/2缶)	5.8g
鮭フレーク(大さじ2)	3.3g
明太子(1/2腹)	2.6g

ちょい足し食材	たんぱく質量
サラダチキン(30g)	6.5g
あんこ(大さじ2) +スライスチーズ(1枚)	6.0g
ツナ缶(1/2缶) +マヨネーズ(小さじ2)	5.0g
ちくわ(1本) +とろけるチーズ(大さじ1)	5.0g