



一般社団法人健康栄養支援センター（HNS）は、管理栄養士・栄養士が会員となり、食生活を通して人々の健康増進と栄養状態の向上・改善、地域福祉の推進などのために活動している団体です。当団体の有志により、これまでの活動で学んだ栄養学や食材の知識を多くの方に発信するためにジャーナルを発行しております。

今回は『フレイル予防』についてご紹介します。フレイル（虚弱）とは、要介護状態に至る前段階に位置づけられ、体や心の働き・社会的つながりが弱くなった状態を指しますが、それを予防するには日々の食事（栄養・口腔ケア）・運動・社会参加が大切です。早いうちから、「食事・運動・社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう！



●フレイル予防にはどんな食事がいいの？

- 1、まずは3食しっかり食べましょう！欠食すると1日に必要なエネルギーが不足します。
- 2、主食・主菜・副菜をしっかり摂りましょう。1日2回はこれが揃う食事を心がけましょう。
主食：主に炭水化物を含み、エネルギー源になる（ご飯・パン・麺類）
主菜：主にたんぱく質を含み、筋肉や骨のもとになる（魚・肉・大豆製品・卵・乳や乳製品）
副菜：主にビタミンやミネラルを含み、身体の調子を整える（野菜・きのこ・海藻）
- 3、いろいろな食品を食べましょう！食品には複数の栄養素が含まれます。多様な食品を摂ることで必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。

★料理が大変な時は、缶詰・カット野菜・冷凍食品・市販の惣菜など手軽なものを活用し、無理なく食事をしましょう。

●目指せ“朝たん”！！

朝にたんぱく質をしっかり摂る＝“朝たん”と言われています。フレイル予防に特に必要な栄養素は、たんぱく質です。たんぱく質の摂取量が少なくなると、筋肉量が減ります。加齢に伴い筋たんぱく質の合成も遅くなるため、筋肉が増えにくくなります。また、一般的に昼食や夕食に比べ、朝食でのたんぱく質摂取量は少ない傾向にあります。たんぱく質を朝食で少なく夕食に多い場合と、3食均等に摂る場合では、3食均等に摂る場合の方が筋合成が盛んになるという研究結果があり、高齢者を対象にした研究では、1日のたんぱく質摂取量における朝食の割合と、筋肉量が正比例する、という報告もあります。高齢者の方は、若い時よりも一層たんぱく質を意識して摂る必要があり、特に朝食でしっかりたんぱく質を摂ることが、筋肉の維持には有効であると言えます。

下記のような食材を、いつもの食事に少しずつプラスしてみましょう。

1回の食事で多く摂れない場合は、間食に摂るのもお勧めです。

例）豆腐・納豆・チーズ・牛乳・豆乳・ヨーグルト・ハム・ツナ・ちくわ・はんぺん・魚肉ソーセージ・納豆・厚揚げ など

出典：厚生労働省 食べて元気にフレイル予防

（管理栄養士 加藤 里奈）

●オーラルフレイル～口腔ケアの重要性～

オーラルフレイルは、口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに、対して警鐘を鳴らした概念です。

やってみよう！セルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている※	2	
☐ 口の乾きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等適切に使っているものをしっかり食べることができるよう、治療をすることが大切です。

合計の点数が

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学歯科社会総合研究機構 田中友規、飯島勝夫

オーラルフレイル予防のために

- ①かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- ②口の“ささいな衰え”に気を付けましょう。
- ③バランスのとれた食事をとりましょう。

○すぐできる健口体操○

○バカタカラ体操

- ①「バ」：唇をはくように
- ②「タ」：舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」：下の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」：舌を丸めるように



○舌トレーニング

- ①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす
- ②舌で鼻の頭を触るつもりで伸ばす
- ③舌を左右に伸ばす
- ④お口の周りをぐるりと舌を動かす
- ⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げる（右から・左から・前から と同様に行う）。



出典：日本歯科医師会「通い場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル」・「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

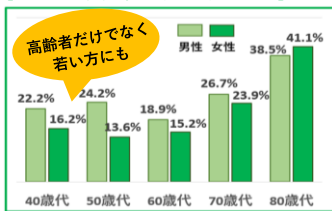
（管理栄養士 満端 春香）

●フレイルは高齢者だけの問題ではありません！ 働く世代からフレイルは始まっています。

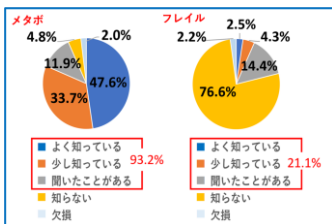
【健康寿命とフレイル予防】

介護が必要となる原因のひとつが「フレイル」であり健康寿命に影響を及ぼす可能性があることから、健康寿命の延伸には「フレイル」の予防が重要です。

【フレイルの実態調査からわかったこと】



40歳以上の性・年齢階級別フレイル該当割合



「フレイル」の認知度は「メタボ」の認知度より顕著に低い。

●フレイル予防の3つのポイント「食事・運動・社会参加」

食事・口腔ケア・働く世代の予防について、ご紹介してきましたが、運動や社会参加（人とのつながり）も、フレイルを予防する上で大変重要です。

【フレイルと運動】

運動（体を動かすこと）をしていないと、知らず知らずのうちに筋力が衰え、転倒・骨折の原因にもなります。運動は食欲やこころの健康にもよい影響を与えます。いつまでもイキキと活動できるよう、日々の運動を心がけましょう！

- ・ 今より10分多く体を動かそう。
- ・ 寝るより座る、座るより立つことを心がけよう。
- ・ 家事をキビキビするなど、普段の生活の中に取り入れよう。

筋肉量チェック！筋力は衰えていませんか？

両手の親指と人差し指で「指輪か」を作り、ふくらはぎの最も太い部分に当ててみます。



隙間ができた場合は危険信号！
転倒のリスクが高い状態です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

【やってみましょう「フレイル チェック」】

1	いいえ	はい	バスや電車一人で外出していますか
2	いいえ	はい	日用品の買い物をしていますか
3	いいえ	はい	預貯金の出入れをしていますか
4	いいえ	はい	友人の家をたずねていますか
5	いいえ	はい	家族や友人の相談のっていますか
6	いいえ	はい	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
7	いいえ	はい	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
8	いいえ	はい	15分くらい続けて歩いていますか
9	はい	いいえ	この1年間に転んだことがありますか
10	はい	いいえ	転倒に対する不安は大きいですか
11	はい	いいえ	6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか
12	18.5未満	18.5以上	BMIを計算してください（BMI＝体重kg÷身長m÷身長m）
13	はい	いいえ	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
14	はい	いいえ	お茶や汁物等でむせることはありますか
15	はい	いいえ	口の渇きが気になりますか
16	いいえ	はい	週に1回以上は外出していますか
17	はい	いいえ	昨年に比べて外出の回数が減っていますか
18	はい	いいえ	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか
19	いいえ	はい	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか
20	はい	いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか
21	はい	いいえ	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない
22	はい	いいえ	（ここ2週間）これまで楽しんでやれたことが楽しくなくなった
23	はい	いいえ	（ここ2週間）以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じられる
24	はい	いいえ	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない
25	はい	いいえ	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする

赤い太枠に入ったチェック数が多いほどリスクが上がります。

■つながり、■運動、■食事、■健口を表します。

「つながり」が大きな割合を占めています。食事・運動と合わせて、若い世代から地域活動など身近なつながりを持つことも大切ですね。



出典：大阪府「働く世代からのフレイル予防

「大阪府摂津市フレイル実態調査」2019年2月

（管理栄養士 久保 亜矢子）

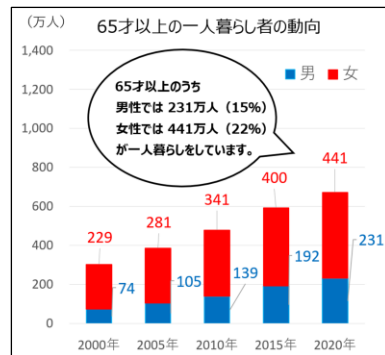
【フレイルと社会参加（人とのつながり）】

フレイル予防に限らず、一人暮らしの高齢者が増える中、高齢者の孤立や孤独を防ぐためにも、社会参加活動など「人と人との関わり合う機会」が必要とされています。

社会参加活動は就労だけでなく、ボランティアや町内会など地域行事の地域社会活動、趣味やおけいこ事にも含まれます。社会活動を通じて、人とつながり、心の豊かさや生きがいを得られ自身の健康にもつながります。また、60歳以上の社会参加活動への参加者は、男性62.4%女性55.0%と半数を超えています。自分にあった活動を、今から見つけておきましょう！

出典：内閣府 令和3年版高齢社会白書

厚生労働省の「2016年国民健康・栄養調査報告」



（管理栄養士 中川 真規子）