

皆さん初めまして、七栗記念病院管理栄養士の堀内です。今回のコラムテーマ、フレイル予防、皆さんに役に立つ食事の工夫をお話しします。最近健康に関する情報をテレビだけでなく、ネットでも多く目にします。特に高齢者のフレイル問題は大きな注目となっています。フレイルとは、加齢や疾患による身体機能の衰えと精神的脆弱な状態を指します。その中でも運動器障害を来す状態をロコモティブシンドローム

(ロコモ)、痩せや筋力低下のある状況をサルコペニアと呼びます。楽しく生き生きと暮らすには、フレイルにならないよう普段から食生活に関心を持ちながら生活することが大事です。年齢を重ねると、徐々に消化液の分泌減少やホルモンバランスの変化から食事が減っていきま

す。また油ものや肉、魚よりもあつさりとしたものが好まれるようになり。若い時のように量が食べられないからこそ、健康意識を持つて普段の食事を摂ることが重要になるのです。では、何をどれだけ食べればよいのでしょうか。フレイル予防には、先ず

## 知って得

### 医療・介護

藤田医科大学七栗記念病院  
管理栄養士 堀内 薫



### ③ フレイル予防で元気に暮らす

「たんぱく質」をしっかり摂ることです。私か

らのお勧めは動物性たんぱく質です。肉等には動物性たんぱく質とともに脂肪も多く含ま

れていることから、50代半ばまでの若い時には食べ過ぎて脂肪過多とならないよう注意が必要ですが、高齢になる

免疫力アップのための亜鉛、豚肉にはビタミンB1など肉類にはミネラルやビタミンが多く含まれています。魚にもへム鉄や血液サラサラ成分のEPA、DHAという不飽和脂肪酸が多く含まれています。できれば週3日は肉、魚を80g(スパーに売っている切り身約2/3)は食べるようにしましょう。一度に食べられない方には、「ちょこちょこ入れ」がおすすめです。炊き込みご飯や副菜の煮物、和え物、サラダに少しずつ

たんぱく源となるものを入れると、無理なく食べられます。また肉が硬くて食べにくい場合は、2%重層液(料理用重層)に30分〜1時間漬けた後調理したり、煮物は小さじ1杯程度の重層を加えて煮込むと軟らかくなります。

普段の食事に関心をもち、また工夫することで食事が大きく変わってきます。フレイル予防で動ける筋肉、筋力を付けて楽しく生き生きと暮らしていきましょう。