

# 南山堂 栄養通信



夏号

Vol. 17



今月のテーマは  
**フレイル**について



「フレイル」とは、加齢とともに心身の機能が衰えてしまった状態をいい、高齢者が要介護となる要因の1つであり、「虚弱」の意味を持ちます。しかし、フレイルの状態は、早期の発見と正しい予防や治療によって、生活機能の維持・向上が可能です。健康寿命を延ばすためにも、食事をバランス良く摂れているか、運動習慣など改めてご自身の生活習慣を見直してみましょう！



2021年6月

# フレイルの基準

フレイルの定義や基準は統一されていませんが、一般的に用いられている評価基準（Fried）では、下記の項目が3つ以上当てはまるとフレイル、1～2つでフレイル予備軍（プレフレイル）と定義されています。

- ①体重減少(意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少)
- ②疲れやすい(週3～4日以上何をするのも面倒だと感じる)
- ③歩行速度の低下
- ④筋力(握力)の低下
- ⑤身体活動量の低下

フレイルは介護が必要になる  
前段階と言われています。



## フレイル予防に必要な生活習慣

### ①食事

1日3食しっかり食べましょう！栄養不足はフレイルにつながります。

特に主食・主菜はきちんと摂りましょう。

エネルギーの足りない分は間食などで補給しましょう。



### ②運動

※マイバランスなどの栄養補助食品も是非活用してみてください

筋肉の維持・増進の為に、適度な運動を心がけましょう。

まずは無理のない範囲で続けることが大切です。

ご家族や友人を誘って楽しく運動習慣がついたら良いですね！



### ③ストレスを溜めない

認知機能障害や鬱などの精神疾患もフレイル加速の原因の1つです。

予防の為に、趣味を楽しんだり、人とお話しする機会を  
増やすことで上手にストレスを発散ていきましょう。



### ④口腔内の健康維持

歯茎の衰え、歯が抜けてしまうなど口腔内の環境が悪化すると、  
食べ物がきちんと噛めず、食べ物の飲み込みが上手く出来なくなります。嚥下が上手くいかないと、食事が億劫になったり食事量が減り、  
栄養を十分に摂ることが出来なくなり、栄養不足に陥ります。

栄養不足はフレイルにつながるので、口腔内の環境維持が大切です。

毎日丁寧な歯磨きを行いましょう！また、定期的に歯医者さんに  
行って口腔内環境維持に努めましょう！



# フレイル予防に必要な栄養素

フレイル予防のためには、活動する為の筋肉を維持していくという観点から、特に良質なたんぱく質の摂取が重要です！良質なたんぱく質とは、人間の体からは作ることの出来ない、9種類の必須アミノ酸をバランス良く含んだ食品のことです。

<良質なたんぱく質源>

肉類・魚類・大豆製品・卵・乳製品など

3食の食事の中で、バランス良くたんぱく質を取り入れていきましょう！



## いつもの主食に手軽にたんぱく質をプラス！



- ・卵
- ・鮭
- ・そぼろ肉など



- ・ハム
- ・チーズ
- ・卵 など



- ・卵
- ・肉類
- ・海老などの天ぷら など

いつもの主食にのせるだけ！  
手軽にたんぱく質補給！



- ・チャーシュー
- ・卵 など



- ・肉類
- ・卵
- ・海老などの天ぷら など

## 南山堂おすすめ商品

調剤薬局限定！ 明治 メイバランスプリックゼリー

冷やして食べるパックに入ったゼリータイプのメイバランス  
1本で栄養素がしっかり摂れる！少食の方、食欲がない方におすすめ！

1本当たり エネルギー350kcal たんぱく質12g 食物繊維4.2g  
13種類のビタミン配合 亜鉛6.0mg 鉄1.2mg



楽しみ広がる  
10種類の味  
※商品一例です



店舗により取り扱いがない場合がございますが、  
お取り寄せは可能です。お気軽に御相談下さい！

# たんぱく質が摂れるフレイル予防レシピ

## お野菜たっぷり油揚げの袋煮

<材料 3~4人分(10個分)>

油揚げ: 5枚  
人参: 1/4本  
キャベツ: 2枚  
卵: 2個

干ししいたけ: 2枚  
干ししいたけの戻し汁: 300cc  
砂糖: 大さじ1 酒: 大さじ2  
しょうゆ: 大さじ2 塩・コショウ: 適量

<作り方>

- ①300ccの水に干ししいたけを入れて事前に戻しておく。  
(※戻し汁も使うのでとっておく)
- ②人参、キャベツ、干ししいたけを粗みじんに切る。
- ③油揚げは菜箸などでしごいてから半分に切り、開いておく。
- ④ボールに②を入れ、卵、塩・コショウを入れ混ぜる。
- ⑤油揚げに④を入れ、上をつまようじでとめる。
- ⑥鍋に⑤を並べ、砂糖・酒・しょうゆ干ししいたけのだし汁をすべてまぜたものを入れ、火にかけ沸騰したら弱火で15分煮て完成。

1人分 (3個)

216kcal



油揚げと卵にはたんぱく質がたっぷり！また干ししいたけには筋肉の合成を促すビタミンDが豊富に含まれています！



1人分  
599kcal

<材料 1人分>

ご飯: 150g  
さば: 1切れ  
塩: ふたつまみ  
長芋: 40g  
みょうが: 15g  
玉ねぎ: 15g  
大葉: 15g

【みそダレ】  
みそ: 小さじ2  
砂糖: 小さじ1  
梅酢: 小さじ1

※梅酢は梅肉チューブでも代用可

## さば丼

<作り方>

- ①みょうが、大葉は千切りにし、玉ねぎは薄くスライスして5~10分ほど水にさらす。長芋は皮を剥いてすっておく。
- ②さばは骨をとり除き全体にひとつまみ塩をなじませ、一度水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、もう一度ひとつまみぶりなじませる。切れ目を入れてオーブントースターで240~250°Cの火力に設定し、アルミホイルの上に皮を上にしたサバを置き、7~8分焼き目がつくまで焼く。
- ③さばが焼けたら、食べやすいサイズに切る。玉ねぎは水をしっかり切り、大葉・みょうがと一緒に混ぜ合わせておく。
- ④みそダレは、分量のみそ・砂糖・梅酢を混ぜる。
- ⑤茶碗に盛ったごはんに長芋・さば・野菜をのせ  
最後にみそダレをかける。※オーブントースターの代わりにフライパンでも代用可  
アルミホイルをひいて10~15分が目安

