

## あなたの体格指数(BMI)をチェック!

体重が減ってくると、身体の働きが低下してフレイル状態に陥りやすくなります。食事からしっかり栄養素がとれているかBMI(体格指数)で確認しましょう!

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

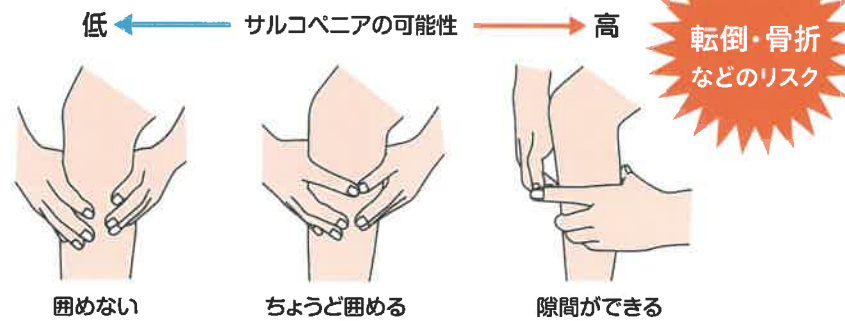
年齢	目標とするBMI
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

参考:日本人の食事摂取基準(2020年版)

## あなたの筋力をチェック!

サルコペニア\*の危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

\*サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少による筋力や身体機能の低下のことです。



参考:「指輪っかテスト」東京大学高齢社会総合研究機構

## あなたのフレイルの兆候をチェック!

### フレイル度が分かる「イレブンチェック」

- |          |  |                           |                           |
|----------|--|---------------------------|---------------------------|
| 栄養(食と口腔) | 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけていますか   | <input type="radio"/> はい  | <input type="radio"/> いいえ |
|          | 2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも、毎日2回以上は食べていますか   | <input type="radio"/> はい  | <input type="radio"/> いいえ |
|          | 3 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通にかみ切れますか    | <input type="radio"/> はい  | <input type="radio"/> いいえ |
|          | 4 お茶や汁物でむせることがありますか                    | <input type="radio"/> いいえ | <input type="radio"/> はい  |
| 運動       | 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか    | <input type="radio"/> はい  | <input type="radio"/> いいえ |
|          | 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | <input type="radio"/> はい  | <input type="radio"/> いいえ |
|          | 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか         | <input type="radio"/> はい  | <input type="radio"/> いいえ |
| 社会性・心    | 8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                  | <input type="radio"/> いいえ | <input type="radio"/> はい  |
|          | 9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか               | <input type="radio"/> はい  | <input type="radio"/> いいえ |
|          | 10 自分が活気にあふれていると思いますか                  | <input type="radio"/> はい  | <input type="radio"/> いいえ |
|          | 11 何よりもまず、もの忘れが気になりますか                 | <input type="radio"/> いいえ | <input type="radio"/> はい  |

フレイルの兆候やリスク要因がないかを確認しましょう!  
回答欄の右側に○がついた時は、左につくようにしましょう!



参考:東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

# 健康寿命を延ばす! 新常識

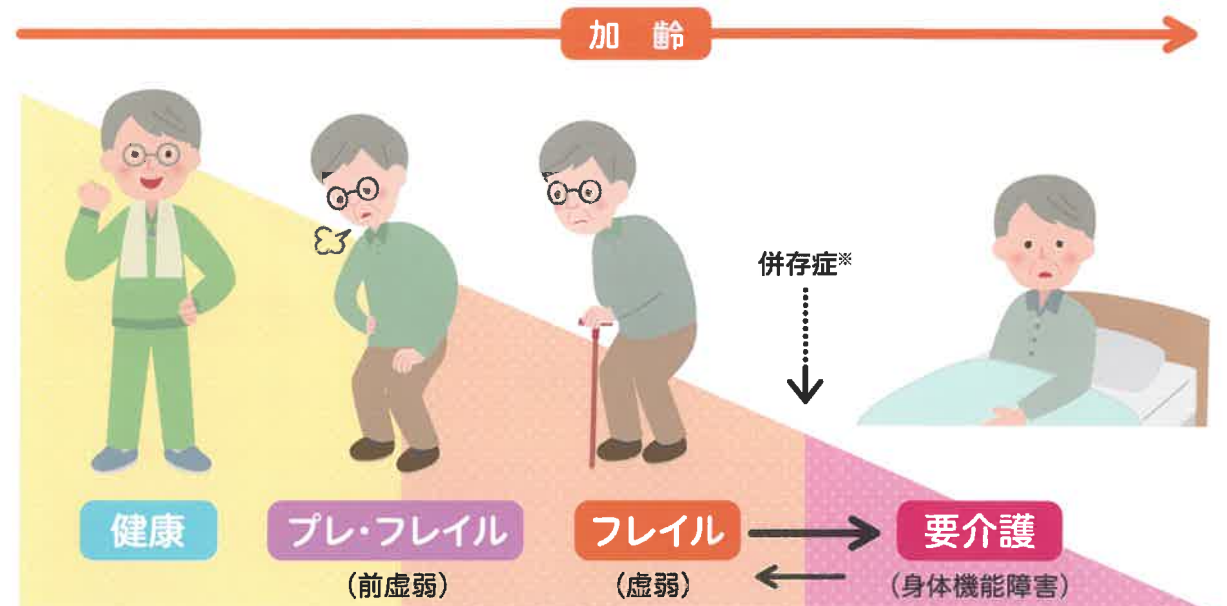
## フレイル予防 ~食事編~



あなたは、気になりませんか?  
それ、「**フレイル(虚弱)**」かも!?

## フレイル(虚弱)とは!?

加齢に伴い健康障害を起こしやすくなり、要介護状態になる危険性が高い状態です。



\*併存症とは、異なる病気(心臓疾患、糖尿病、高血圧症等)を併存している状態のこと。



## 「メタボ対策」からフレイル予防へ

高齢期の食生活は、メタボより「低栄養」です。栄養が不足すると、運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。粗食をやめ、毎日しっかり食事をすることが大切です。



7点以上を目指しましょう!

## 食品摂取の多様性スコアでチェック!

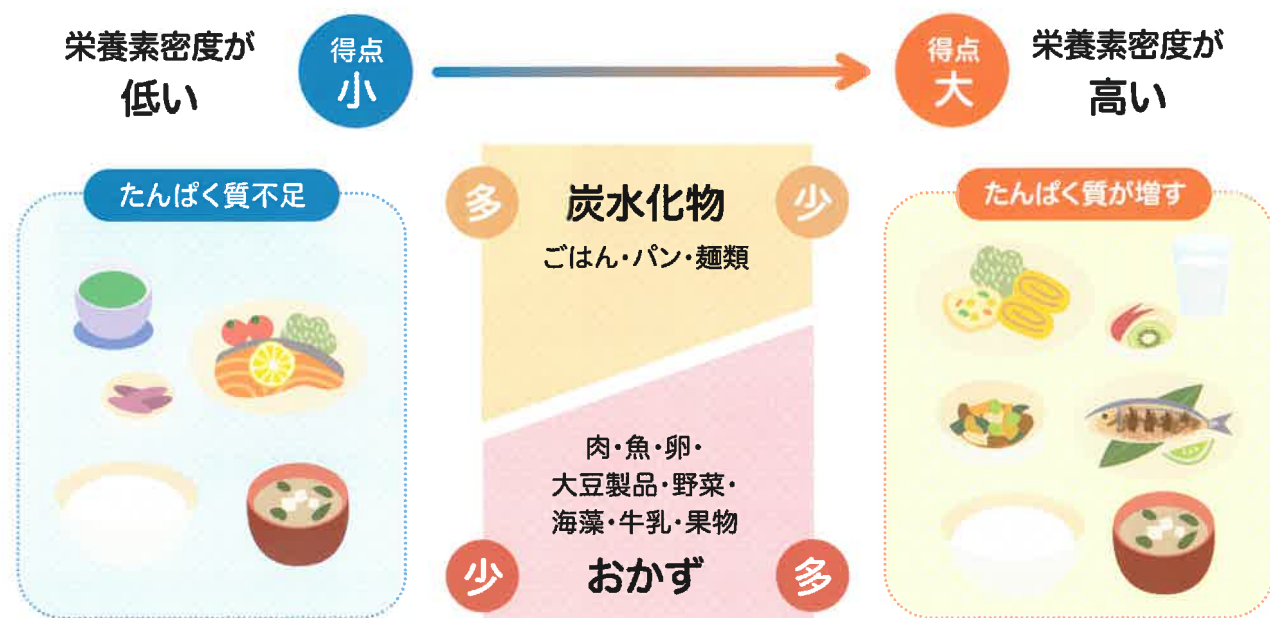
あなたの最近一週間の食事についてお尋ねします。ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計点を出します。

<b>1 魚介類</b> 生鮮・加工品・すべての魚や貝類		<b>6 緑黄色野菜</b> にんじん、トマトなど色の濃い野菜	
<b>2 肉類</b> 生鮮・加工品・全ての肉類		<b>7 海藻</b> 生・干物	
<b>3 卵</b> 鶏卵・うずらなどの卵		<b>8 いも類</b>	
<b>4 牛乳</b> 牛乳・加工乳・チーズ		<b>9 果物</b> 生鮮・缶詰	
<b>5 大豆・大豆製品</b> 豆腐・納豆など		<b>10 油脂類</b> バター・マーガリン・油を使う料理	

あなたの点数は? \_\_\_\_\_ 点

## 高得点を目指して低栄養予防!

得点が高い人は、たんぱく質が増えて、栄養のバランスが良く低栄養を予防します。得点が高い人は、ごはん・パン・麺類が多く、必要な栄養素が不足している可能性があります。



参考: 東京都健康長寿医療センター研究所「食品摂取の多様性スコア(DVS)」

## 1食のなかで主食・主菜・副菜を!

1日3食主食・主菜・副菜をそろえて食べることが低栄養予防の基本です。一度にたくさん食べられない場合は、回数を分けて食べましょう。



**副菜**  
各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

**主食**  
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



**主菜**  
たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

## どんな食品があるか確認してみましょう!

10の食品群の頭文字をとったもので「ロコモチャレンジ!推進協議会」が考案した合言葉

## 「さあ、にぎやかにいただく」



<b>さ</b> <b>魚</b> 魚のほか、いか、たこ、貝類、しらす、練り物なども含む 	<b>か</b> <b>海藻</b> わかめ、ひじき、もずく、めかぶのり、昆布など 
<b>あ</b> <b>油</b> 植物油、バター、ドレッシングなど炒め油、ソテー、パンに塗るなど マヨネーズ・ドレッシング サラダ油 	<b>い</b> <b>芋</b> じゃが芋、さつまい、里芋、長芋など じゃがいも さつまいも 
<b>に</b> <b>肉</b> 牛、豚、鶏肉のほか、ソーセージ、ハムなどの加工品も含む 肉 加工品 	<b>た</b> <b>卵</b> 鶏卵のほか、うずら卵、卵豆腐、茶わん蒸しなどの卵製品も含む 鶏卵 うずら卵 
<b>ぎ</b> <b>牛乳</b> 牛乳のほか、ヨーグルト、チーズも含む 牛乳 チーズ 	<b>だ</b> <b>大豆</b> 大豆、豆腐、納豆、厚揚げ、油揚げ、湯葉など 豆腐 納豆 
<b>や</b> <b>野菜</b> 小松菜、トマト、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にらなど 小松菜 トマト 	<b>く</b> <b>果物</b> 好みの果物でよい。乾物や缶詰より生の果物がおすすりめ りんご みかん 