

食事でフレイル予防

滝宮総合病院 保健師

永井 茜さん

フレイルとは、加齢に伴って体のさまざまな機能低下がすすみ、それにより健康障害が起こりやすくなっている状態のことです。フレイルの状態になる人は、加齢とともに多くなります。また、要介護状態になる人の多くはフレイルを経ていると考えられます。

フレイルを改善し、健康な状態を続けるため、食事でできるフレイル予防をお話します。

フレイルを予防する食事法

積極的にとりたい、タンパク質

タンパク質が不足すると筋肉の量や質が低下し、フレイルを招きやすくなります。フレイル予防のために、体重1kgあたり1.0g以上のタンパク質をとることが望ましいとされています。

(例：体重60kgの人は1日に60g以上必要)

タンパク質が豊富な食材：肉、魚、卵、豆腐、乳製品

骨に欠かせない、ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を強くするのに欠かせない栄養素です。ビタミンDの不足は骨折や転倒のリスクを高め、結果的に介護の必要な状態へとつながります。

ビタミンDが豊富な食材：魚、きのこ

食事のとり方に工夫を

1日3食しっかり食べ、1日に必要なタンパク質をとるようにしましょう。また、バランスよく食べることも大切です。

単品メニューではなく、タンパク質を多く含む食品を毎食のおかず、1品入れてみましょう。コップ1杯の牛乳、冷や奴、納豆、パックなどを、食事に追加してみましょう！

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。

今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。