

身体の中から フレイル予防

～今の食事にプラス10g～

パナプラス薬局
管理栄養士 勝野百音

講師紹介！！

パナプラス薬局 むつな店 管理栄養士 勝野百音先生

パナプラス薬局は、岡崎・幸田に5店舗を展開する薬局



パナプラス薬局
小豆坂店



パナプラス薬局
能見店



パナプラス薬局
むつな店



パナプラス薬局
第2むつな店



パナプラス薬局
三ヶ根店

薬剤師さんからの服薬指導や管理栄養士さんとの健康相談が出来る、半個室ブースあり！



今回は、栄養！！

健康維持のためには、
年齢に応じて栄養の摂り方を変える必要がある！

中年期まで

メタボ予防の食事が重要

65歳を過ぎたら

筋肉の材料となるタンパク質を
含む食事



高齢になると痩せている人の方が病気になるリスクが高い

Aさん



例題

Bさん

同じ年の仲良し

一緒に体操教室に通っている

健康のために毎日欠かさず散歩



ところがある日、Bさんは「フレイル」と診断されてしまいました。
毎日運動もしているのに...

なぜ？

Aさんはとっても元気そう。

健康に気を遣っていたはずなのに、どうして...???

運動量が変わらない二人の食事の違いは？

Aさん

朝：ご飯 豆腐のお味噌汁

焼き鮭 豆の煮物

昼：親子丼 豆腐のお味噌汁

ほうれん草の胡麻和え

ヨーグルト

夜：ご飯 大根と油揚げのお味噌汁

豚の生姜焼き

ブロッコリーのサラダ



Bさん

朝：食パン コーヒー

昼：きつねうどん

夜：ご飯 即席味噌汁

わかめの酢の物

ゴーヤチャンプルー



フレイル予防に特に大切なたんぱく質

たんぱく質の推奨量（50歳以上）

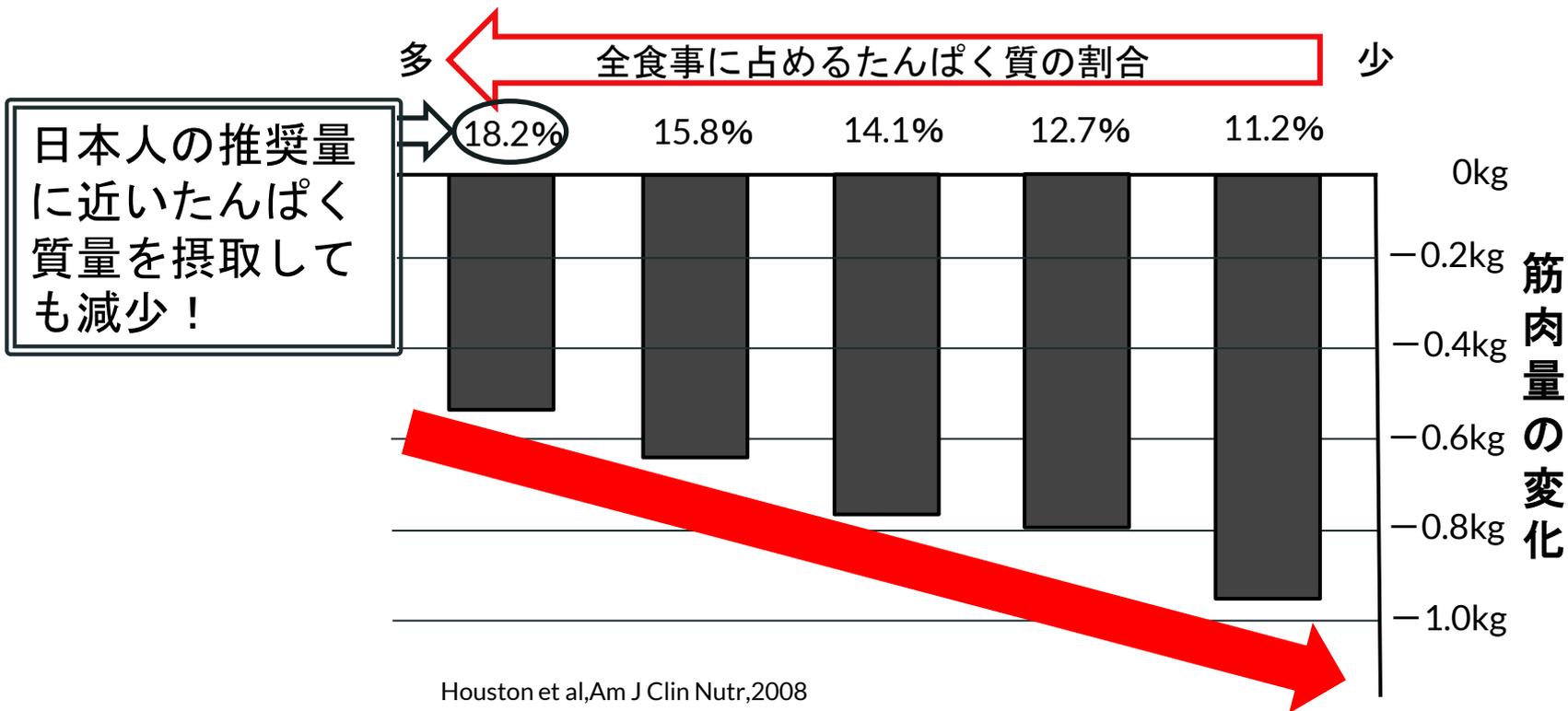
男性：60g 女性：50g

たんぱく質のはたらき

筋肉や臓器、体内の調整に役立つホルモンの材料
エネルギー源にもなる大切な栄養素

たんぱく質と筋肉量の関係

アメリカで70代男女2066人を対象にした、3年間の筋肉量の変化



たんぱく質と筋肉量の関係

- ・ 高齢者は理想的にたんぱく質を摂取していても筋肉は減少する！
- ・ 食事にたんぱく質が少ないと筋肉の減少も多い！

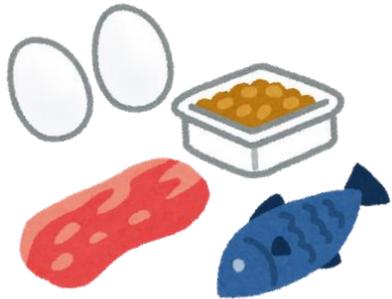
運動と組み合わせることで
効率的に筋肉になる！

どんなものに含まれている？

動物性たんぱく質

肉や魚など動物から摂ることができるたんぱく質のこと

例) 肉類、魚類、卵、乳製品



植物性たんぱく質

植物に含まれるたんぱく質のこと

例) 豆類（大豆たんぱく）
大豆製品
小麦（小麦たんぱく）

どちらかをたくさん摂るのではなく、
2種類をバランスよく摂ることが大切です！

でも急にたくさん食べるのって難しい

まずは**プラス10g**を意識

摂取しやすいたんぱく質

- ・ 卵：Mサイズ1個 たんぱく質6.2g
- ・ 豆腐：食べきりサイズ1個 たんぱく質7.5g
- ・ 牛乳：コップ1杯 たんぱく質6.5g
- ・ ちくわ：小1本 たんぱく質2.6g

朝の食事にちょっとした工夫を

朝からたくさんは食べられない...

- ・ 和食派の方には 納豆を1パックプラス！ +たんぱく質 8.3 g
卵を1個プラス！ +たんぱく質 6.2 g
- ・ 洋食派の方には 乳製品をプラス！
 - チーズ（1ピース） +たんぱく質 3.7 g
 - ヨーグルト（1個） +たんぱく質 3.2 g
 - 牛乳（1杯） +たんぱく質 6.5 g

昼の食事にちょっとした工夫を

お昼は、できるだけ簡単にすませたい...

- ・ うどんやパスタなど麺類には 加工品をプラス！

かまぼこ（2切れ） +たんぱく質 3.6 g

ツナ缶（40 g） +たんぱく質 7.1 g

- ・ 電子レンジを使って簡単おいしく調理

電子レンジで「ささみ」を蒸して料理にプラス！

ささみ（1本） +たんぱく質 9.9 g



いつもの食事にちょっとした工夫を

これ以上どうやってたんぱく質を摂れば...

- ・ 小鉢を1品プラス！

大豆の五目煮 +たんぱく質 3.9 g

冷ややっこ +たんぱく質 7.5 g



- ・ お味噌汁などの汁物にプラス！

油あげ (15g) +たんぱく質 2.8 g

ちくわ +たんぱく質 2.6 g



2人の食事をもう一度見てみましょう

Aさん

朝：ご飯 豆腐のお味噌汁

焼き鮭 豆の煮物

昼：親子丼 豆腐のお味噌汁

ほうれん草の胡麻和え ヨーグルト

夜：ご飯 大根と油揚げのお味噌汁

豚の生姜焼き ブロッコリーのサラダ

Bさん

朝：食パン コーヒー

昼：きつねうどん

夜：ご飯 即席味噌汁

わかめの酢の物

ゴーヤチャンプルー

Bさんの食事は「たんぱく質」が少ない！
では、Bさんの食事を改善してみましょう！！

Bさんの食事にたんぱく質を追加しよう！

朝：食パン ヨーヒー + ヨーグルト (1個 3.2 g)
牛乳に変えると1杯6.5 g ヨーグルトにフルーツやナッツを入れるのも○

昼：きつねうどん + かまぼこ (2切れ 3.6 g)
8 cm×8 cm 2.8 g ささみ (1本9.9 g) や卵 (1個6.2 g)
野菜を入れるのも○

夜：ご飯 即席味噌汁 + お豆腐 (食べきり1パック 7.5 g)
わかめの酢の物 + しらす (大さじ1で1.6 g) やかまぼこでも○
ゴーヤチャンプルー (豆腐食べきり半分3 gと卵1個6.2 gでとじて)
+ 納豆 (1パック 8.3 g)

全部で58.8 g！

少しずつたんぱく質を無理なくプラス！！

まとめ

- ・フレイルはきちんと対応すれば改善も予防もできる！
- ・予防するには「運動」「人とのつながり」「栄養」が大切
- ・特に大切な栄養素は「たんぱく質」！
- ・今の食事に上手にたんぱく質をプラス！

まずはプラス10gから始めましょう！

関連資料

- ・ [フレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう 高齢者が留意すべきフレイルについて詳しく紹介しています。](#)
- ・ [「フレイル健診」が4月からスタート 75歳以上の後期高齢者のフレイル対策を強化 保健指導と介護予防を一体化 | ニュース](#)
- ・ [4月から75歳以上の高齢者に義務づけられた「フレイル健診」の気になる中身 |](#)
- ・ [フレイルとは | アクティブシニア「食と栄養」研究会](#)
- ・ [2020年度からフレイル健診が開始 そもそもフレイルって何? | コラム | 花王プロフェッショナル 業務改善ナビ【介護施設】](#)
- ・ [フレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう 高齢者が留意すべきフレイルについて詳しく紹介しています。](#)
- ・ [フレイルを知って、早めの介護予防を！](#)