

# 食べて元気に過ごそう

## ■フレイル予防編■

### ▶「フレイル」とは、

「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。外出自粛のために**運動量が減ると筋力が衰えて**しまいます。家の中でしっかり予防し**筋力低下を防ぎ**ましょう。

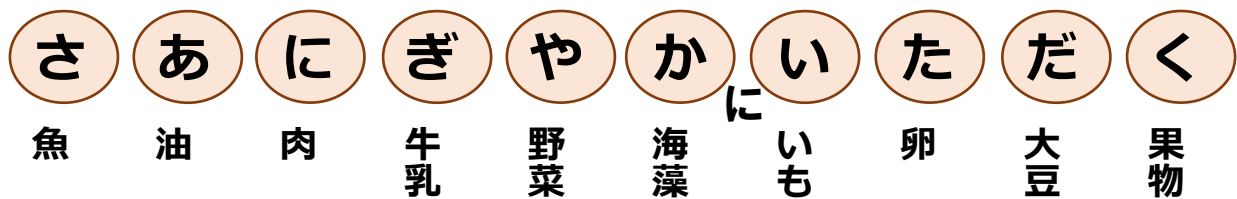
**フレイルチェック**※3つ以上チェックがついた方は、フレイルかも……。

- 食欲がなく、やせてきた気がする
- なかなか疲れが取れなくなってきた
- 歩くのが遅くなった（青信号の間に横断歩道を渡り切れない）
- 力が入らなくなってきた（買い物したものを運ぶのが大変 瓶のふたやペットボトルのキャップがあげられない）
- 出かけるのがおっくうになった（人と接する機会が減った、定期的に運動していない）

### ▶「フレイル」を予防するためには

食事のバランスを整えて、**筋力が衰えるのを防ぐ**ことが重要です。

「さあにぎやか（に）いただく」と覚えて、**毎日10の食品を半分以上は食べる**ように気をつけてみましょう。



## ■たんぱく質を含む食品（例）■



鮭 75g  
たんぱく質 16.7g



豚肉ロース 50g  
たんぱく質 11.4g



普通牛乳 200ml  
たんぱく質 6.6g



プロセスチーズ1個 15g  
たんぱく質 3.4g

ココ！1/4丁



豆腐 1/4丁 80g  
たんぱく質 5.3g



卵 1個  
たんぱく質 7.4g

いつもの食事で手軽にたんぱく質をとる工夫をしましょう。

例) おやつするとき  
ようかん → チーズケーキ  
お茶 → 豆乳

## ▶ 「減塩」について

昨年度から1日の塩分摂取の制限が引き下げられました。

昨年まで		2020年から	
男性	8 g	男性	<b>7.5 g</b>
女性	7 g	女性	<b>6.5 g</b>

少なくなった！

近年は減塩が進んでいますが、それでも20歳以上の平均で、男性は1日11.0g、女性は9.3g摂取しており、あと少し心掛けが必要な状況です。

### ■ 目分量ではなく、大さじ、小さじを上手に使いましょう ■

食品名	小さじ1杯 (5cc) あたり塩分 g	大さじ1杯 (15cc) あたり塩分 g
しょうゆ	0.9	2.6
みそ	0.8	2.3
ポン酢しょうゆ	0.5	1.4
中濃ソース	0.3	0.9
和風ドレッシング	0.3	0.9
ケチャップ	0.2	0.5
マヨネーズ	0.1	0.3
顆粒だし	1.3	3.8

### ■ 実践のポイント ■

- 旬の素材を利用しましょう
- 昆布やかつお節など、だしのうまみを効かせましょう
- 揚げ物や炒め物などで油のコクを足しましょう
- 香味野菜や風味のある食品を利用しましょう
- 酸味なども利用しましょう



新型コロナウイルス感染拡大予防のため、外出自粛の状況が続き、市民のみなさんも心も体も大変な毎日だと思います。

家の中で積極的に体を動かし、バランスに気をつけた食事を摂ることで、また元気にみなさんと会える日につながるのだと信じてともに過ごしましょう。

もしも、不安が募ったり困ったことがあった場合には、どうぞ保健師・栄養士にご連絡をいただければと思います。