

# 健康長寿へ あなたをナビゲート 食育ナビ ～フレイル編～

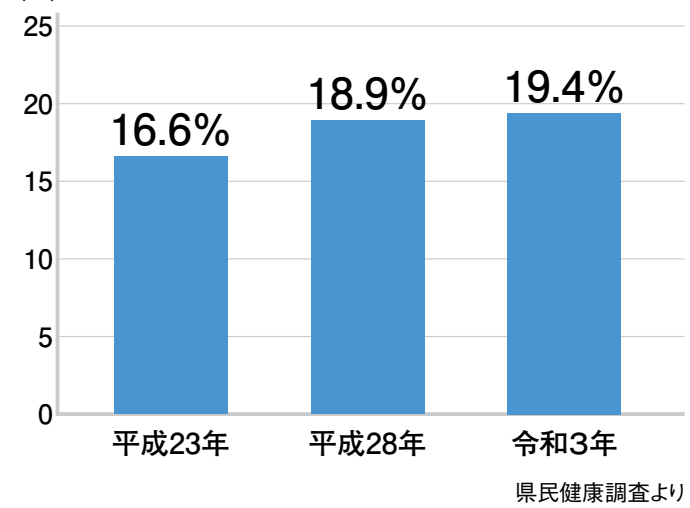


①を開いて  
指輪っかテストを  
やってみよう!

©岡山県「ももっち」

あなたは大丈夫?

岡山県の  
「低栄養傾向(BMI20未満)」  
の状況(65歳以上)



高齢者の「低栄養」は危険信号です!

岡山県

今のあなたをチェック! ①

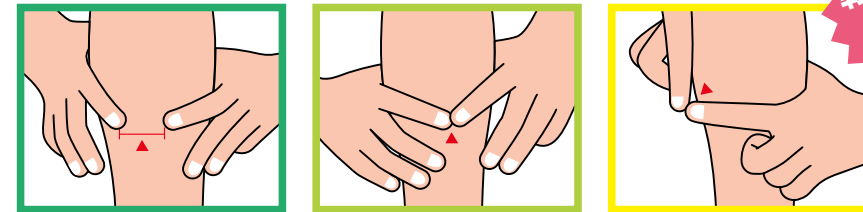
あなたはつかめる? つかめない?

## 指輪っかテストをやってみよう!

自分の筋肉量を指を使って簡単にチェックすることができます。

- 両手の親指と人差し指で輪を作る。
- 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。

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。



低い サルコペニアの危険度 高い



転倒・骨折などのリスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。  
出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規・飯島勝矢(GGI 2017)  
東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより引用

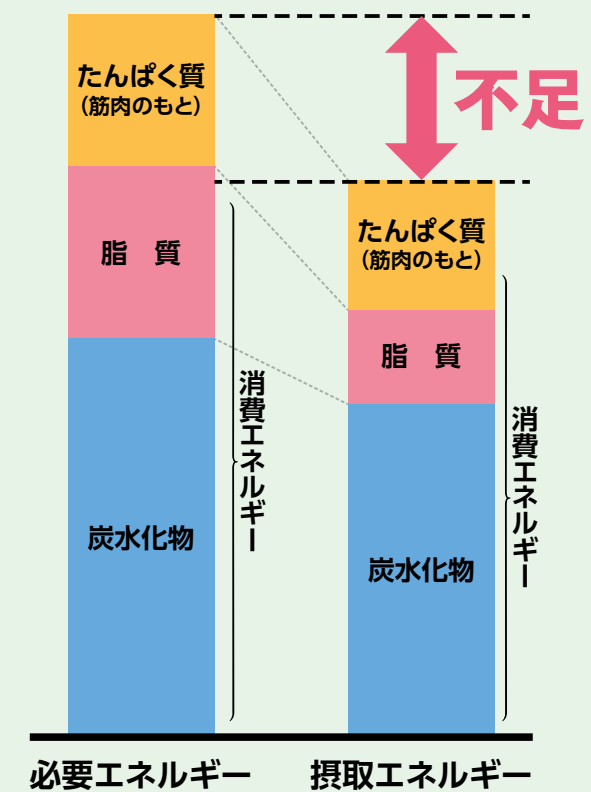
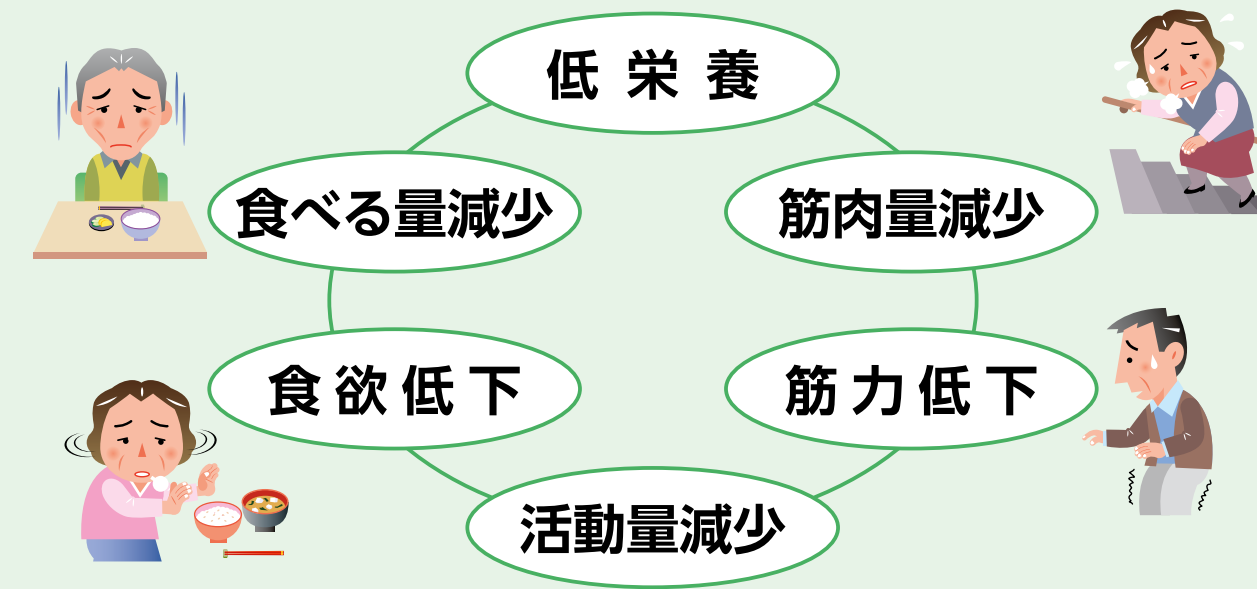
## あなたはいくつ当てはまりますか?

質問項目	回答	「はい」がついた方は…	
運動器の機能	階段を手すりや壁をつたわらないと昇れない。	はい  いいえ	「③コツコツ貯筋!」をチェック。
	椅子に座った状態から何かをつかまらなると立ち上がることができない。	はい  いいえ	
	15分位続けて歩くことが難しい。	はい  いいえ	
	この1年間に転んだことがある。	はい  いいえ	
低栄養状態	転倒に対する不安は大きい。	はい  いいえ	「②食事をとらなくなると…」 「⑤食事のポイント!」をチェック。
	6ヵ月で体重が2~3kg以上減少した。	はい  いいえ	
	1食でも抜くことがある。	はい  いいえ	
口腔機能	最近、食べる量が減った。	はい  いいえ	「④お口、大丈夫?」をチェック。
	半年前に比べて固いものが食べにくくなった。	はい  いいえ	
	お茶や汁物等でむせることがある。	はい  いいえ	
口の渴きが気になる。	はい  いいえ		

食事をとらなくなると… ②

## 食事はフレイル予防の第一歩!!

十分な量の食事をとらなくなると、筋肉量の減少や筋力の低下を招き、活動量が減ってしまいます。その結果、食欲が湧かずさらに食べる量が減り、低栄養状態が持続されてしまいます。



食事が減って必要なエネルギー・たんぱく質が十分に摂取できないと、筋肉などに蓄えられた、たんぱく質がエネルギーとして使われて筋肉を維持できなくなります。そのため、十分なエネルギーとバランスのよい食事をとる必要があります。

### 楽しく食事をとりましょう!

食事がおっくうになってはいませんか? とときは、ご近所さんや地域に出かけ誰かと一緒に食事をとりましょう。誰かと一緒に食べることで食欲も湧き、食事が楽しくなります。



### ～「フレイル」とは?～

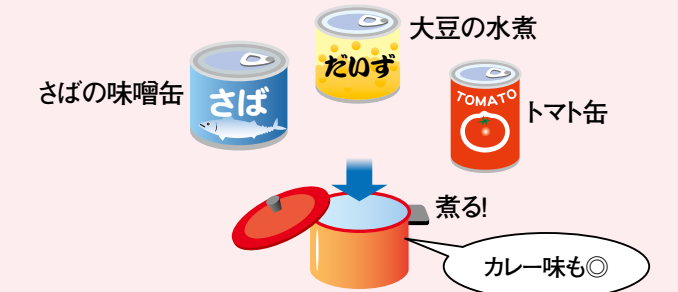
加齢とともに、心身の活力(例:筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態です。

## 手軽にエネルギー・たんぱく質UP!

デザートなら食べられるあなたへ



### 缶詰アレンジコーナー



### その他あっぷコーナー



食事・運動・社会参加をバランスよく実践し、健康長寿を目指しましょう!

【お問合せ】  
岡山県保健医療部健康推進課  
〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6  
Tel.086-226-7328



【令和8年3月作成】

# 元気に暮らすにはエネルギーとたんぱく質が必要!

体を動かすエネルギーとなる食品は?

糖質(ご飯・パン・麺・芋) 砂糖、はちみつ  
脂質(油脂・バター・マーガリン・マヨネーズなど)  
肉・魚の脂肪

体(血や筋肉や骨)を作る食品は?

たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・乳製品)

1日に摂りたいたんぱく質の量は?(たんぱく質約50g)

切り身魚70g 牛乳200g 卵1個  
薄切り肉60g 納豆1パック 豆腐120g

## 献立づくりのポイント!!

毎食 副菜を一品 野菜やきのこなど  
毎食 主食を一品 ご飯・パン・麺など  
牛乳・ヨーグルト・果物も毎日! 1回  
主菜を一品 肉・魚・卵・豆腐など 大豆製品

ついついこんな食事になっていませんか?  
エネルギーやたんぱく質が不足しています!

## 手軽にエネルギー・たんぱく質UP

### ごはん派のあなたへ

豆腐 植物油小さじ1 卵  
みそ汁 いつものみそ汁をアレンジ!

バター小さじ1 鮭フレーク 刻み海苔  
ごはん ご飯を簡単アレンジ!

### パン派のあなたへ

ツナ お好みの野菜 マヨネーズ ツナ缶  
オーブントースターで焼く!!  
食パン クロワッサンでも◎ 仕上げにはちみつをかける!

ちぎったメロンパン 牛乳や豆乳と卵を合わせたもの  
バター  
グラタン皿に入れてオーブントースターで焼く!!

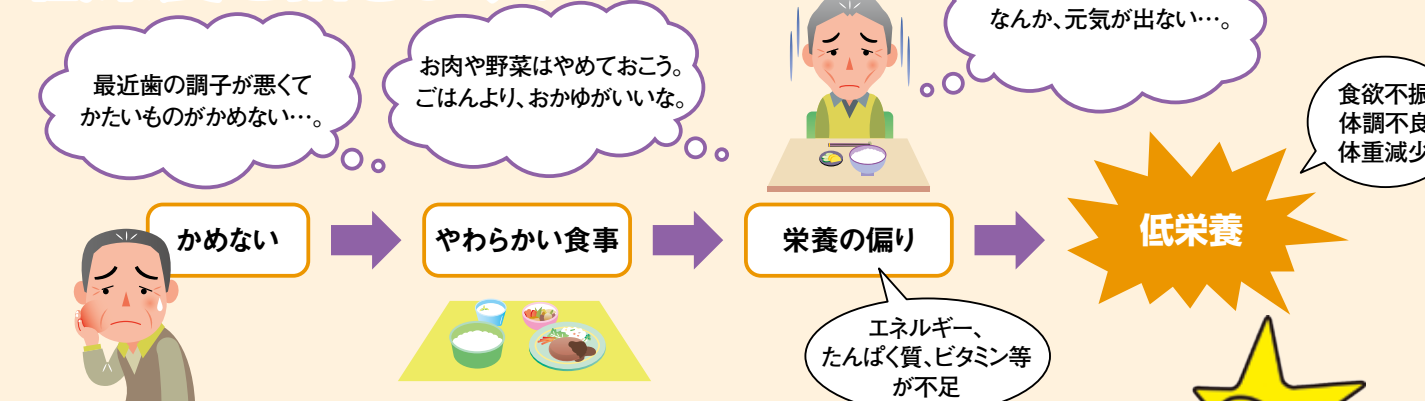
### めん派のあなたへ

豆乳 卵 みそ オイル大さじ1  
石狩うどん!! ほうれん草などお好みの野菜と一緒に!

温泉卵 鮭フレーク  
とろろそば!! ねぎ・めんつゆでどうぞ!

## 4 お口、大丈夫?

# 口の機能が低下すると、食べることに支障が生じ、低栄養を招きます。



お口の健康を保つため、定期的に歯科医院を受診し、歯周病・むし歯の予防や治療、入れ歯の不具合の調整をしましょう。

## 食べる力を保つために

### 口の体操をしましょう

- 口を「あー」としっかり開け、「んー」としっかり閉じる。
- 唇を「いー」と横に引き、次に「うー」とどがらせる。
- 頬をしっかり膨らませた後、頬をへこませる。
- 口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かす。
- 舌をできるだけ前に出して左右に動かす。
- 口を開けて舌をおもいきり出したりひっこめたりする。
- 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわす。

出典:「健口体操」改変 岡山県・(一社)岡山県歯科衛生士会

### 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう

～ かみごたえのある食事のポイント ～

- ★食材を大きめに切る
- ★野菜や果物の皮も食べる
- ★繊維に添って切る
- ★固さを残して調理する

### 毎日の口の手入れをしっかりと行いましょう

- ★はみがきは正しく丁寧に! 特に寝る前は念入りに!
  - ★1～2か月を目安に歯ブラシを交換しよう
  - ★舌はガーゼや専用ブラシで優しくなでるようにケアしましょう
- 

※飲み込みの悪い方は、医師・歯科医師・言語聴覚士・歯科衛生士・管理栄養士等に相談しましょう。

## 3 コツコツ貯筋!

# 自分にあった運動・活動を生活にプラスして筋肉を保とう!

ポイント

- ① ゆっくり、笑顔で、息をして  
反動を付けずにゆっくり、笑顔で続けられるぐらいの「ややきつめ」だと感じる強さを意識しよう。呼吸も忘れずに!
- ② 楽しく、無理せず、長続き  
からだを動かすことを、無理なく楽しむことが大切です。

### 日常生活の中で…

- ★お手軽筋トレ
  - ★台所仕事をする
  - ★買い物に行く
  - ★掃除機をかける
  - ★階段を使う
  - ★地域の行事に出かける(社会参加) など
- ※貯筋… お金は借りることができませんが、筋肉は借りることができません。コツコツ、少しずつ貯筋しましょう。
- 

### ウォーキング!(有酸素運動)

- あと10分
- ★歩き方や速さ、強さに気をつける
- ★適度な水分補給を心がける あと1,000歩
- ★自分の体調や体力に合わせてマイペースで

正面を見据え 少しあごを引く。  
腕は心持ち大きめに 前後に振る。  
背筋をのばし、 胸をはる。  
通常歩くよりも歩幅を広く、 地面を蹴り出す感じで。

# しっかり食べて、しっかり動こう!

お手軽筋トレのすゝめ。

つま先&かかと ひざ伸ばし  
おしり歩き  
スクワット

# 座りっぱなしを避けよう!

座位行動を減らす

料理をしたり、掃除をしたり、家事の時間を増やしましょう

テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。

※体調に不安がある人や持病のある人は、医師や専門職に相談しましょう。