

仁愛大学健康栄養学科主催 市民公開講演会

# 人生100年時代を元気で乗り切るために ～健康長寿と幸福長寿 鍵は“フレイル予防”～

東京大学 高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター 教授

入場  
無料

講師: 飯島 勝矢 氏

人生100年時代といわれる世の中になり、いつまでも元気で心身機能を維持しながら、自立した日常生活を過ごしたい。これは全ての国民の願いですね。また、健康長寿と同時に「幸福長寿」も実現したいものです。そこにはフレイル予防のための3つの柱「①栄養(食事と口腔機能)、②身体活動(運動だけではなく非運動性活動も)、③社会性や人とのつながり」が重要になります。この最新の科学的根拠を学びながら、ご自身の日常生活を前向きにアレンジすることによって、階段を一つ上がることの出来た自分に必ず出会えるでしょう。

日 時: 令和6年1月7日(日)  
13:30～15:00 (受付13:00  
～)

場 所: 市民プラザたけふ(アルプラザ武生4階)  
(越前市府中1丁目11-2)

ー事前申し込みについてー

直接会場に来られても、お席の空かない場合があります。可能な限り、事前にお申し込みください。オンラインで聴講される方は必ず事前申し込みをしてください。

下記、QRまたはURLより必要事項を記入の上、申し込みをしてください。  
申し込み締め切りは2024年1月5日(金)です。講演会前日までに確認メールが届きます。  
届かない場合にはお電話ください。(0778-43-6547担当)

URL <https://forms.gle/DAnqiSLei5RNUJsu8>



お申し込みQRコード

仁愛大学 人間生活学部 健康栄養学科

〒915-8586

福井県越前市大手町3-1-1

電話:0778-27-2010

講演に参加いただくと、健康栄養学科の学生が作成したフレイル予防を学習できるパンフレットを差し上げます。

後援: 全国栄養士養成施設協会



**チェックしてみよう！**  
下記の項目のうち3項目以上当てはまる、フレイルの可能性がある！

- ☐ 体重減少（1年間で4.5kg以上）
- ☐ 握力が弱い
- ☐ 疲労感がある
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 運動習慣がない

**フレイルになると...**  
体力が落ちる、疲れやすくなる、つまづいてしまう  
**最悪の場合...**  
家族の介助が必要になる！

**フレイルに負けぬ！**

**いつまでも元気な体を目指そう！**

**食事**  
良質なたんぱく質（70g程度）を摂取しよう！  
卵1個 タンパク質6.3g  
納豆1パック 7.5g  
鮭一切れ（約70g） タンパク質16g

**運動**  
1日15分以上体を動かそう！  
椅子に座ってラジオ体操

**会話**  
家族と、地域の人と交流し楽しくしゃべりましょう！  
近所の人と

**フレイル予防三原則**

仁愛大学健康栄養学科2年A7クラス1期

**フレイル予防**  
～食事のポイント～

**「さあにぎやか(に)いただく」**

さかな あぶら にく きゅうにゅう やさい  
かいそう いも たまご だいずせいひん くだもの

多様な食品を食べることで必要な栄養素を補うことができます  
毎日10食品群のうち**7品以上**の食品を食べましょう！

1日1回以上、**バランス良く、よく噛んで**食べましょう！  
\*誰かと一緒に食事を摂ることも大切です

たんぱく質を十分にとりましょう

たんぱく質が多く含まれている食品

- 肉類
- 魚介類
- 卵類
- 大豆製品
- 乳製品

主食 ごはん・パン・麺類  
主菜 肉・魚・卵・大豆  
副菜 やさい・きのこ・いも・海藻

仁愛大学 健康栄養学科 2年

**フレイル** 予防のための大事な食事

フレイルとは：加齢による衰えのことであり、介護状態や疾病に陥りやすい状態をさす。

フレイルにならないためには**食事**が大切！

**①栄養をしっかりとる**

毎日10品目からまんべんなくとる  
肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品・緑黄色野菜・海藻・イモ・果物・油脂など

筋肉量維持には特に**タンパク質**！

**②水分をしっかりとる**

- ・口の中の乾燥を防ぐ
- ・喉が渇いていなくてもこまめに補給
- ・食事からの水分補給も！

**③歯を大切に**

- ・歯磨きで口の手入れをして20本以上自分の歯を残そう
- ・定期的な歯科検診
- ・よく噛むことを意識

仁愛大学 健康栄養学科 2年生



**フレイル予防**

フレイルとは・・・

- ・加齢により心身が疲れやすく弱った状態で健康障害に陥りやすい状態。
- ・フレイルになる最も大きな原因は筋肉の衰え。
- ・フレイルを予防するには、十分なたんぱく質、およびビタミンD、n-3系脂肪酸を摂取することが有効！！！！

**ビタミンDが含まれているもの**  
・魚類、卵、キノコ類

**n-3系脂肪酸が含まれているもの**  
・青魚  
いわし、あじ、さばなど

「一日に必要なたんぱく質の目安」  
たんぱく質の摂取量の求め方は、  
**1.0～1.2g/日×体重(kg)**  
で求めることができる！

体重が約60kgの場合、たんぱく質は60～72g/日

食品中のたんぱく質の量の例

- ・卵（50g＝1個分）は6.2g
- ・鶏もも肉（100g）は25g
- ・マグロ（16g＝1切れ）は4.2g

仁愛大学 健康栄養学科 2年

**今すぐ始めよう！フレイル予防！**

～フレイルとは？～  
介護が必要になりやすい健康と要介護の間の状態！

病気ではありませんが、フレイルの状態になると身体能力が低下し、病気の転倒による打撲、骨折がきっかけで入院してしまい、そのまま寝たきりになってしまうことも！

～栄養～  
毎日の食事にプラスワンでたんぱく質を摂ろう！

たんぱく質が不足すると筋肉量が減ったり免疫力が弱くなります。たんぱく質を含む食材が片手に乗るくらいの量を摂りましょう！  
鮭一切れ、豚ロース1枚、卵1個、牛乳1杯などが目安です！

～身体活動～  
気軽にできる筋トレをやってみよう！

加齢に伴い筋肉はほとんど減少します。椅子を使ったスクワットや壁を使った腕立て伏せなど1～3回ほど無理のない範囲で行い、週2,3回を目標に運動しよう！

～社会参加～  
外出して友人・知人と交流しよう！

週に1回以上友人等と交流することで、自然と外出することになり、楽しく前向きな気持ちでいることができます。また、おしゃべりすることで口腔機能のアップにも繋がります！

仁愛大学 健康栄養学科 2年 A3班

**いつまでも健康で！**  
～みんなで知ろう！フレイル予防～

**動く！**  
椅子を使ったスクワットなどに挑戦し軽い筋トレを！！  
また、歩く機会を増やし、筋力低下予防。  
運動することで食欲もアップ！

**食べる！**  
いつもの食事にプラス一品！  
野菜の他にも豆腐や納豆、小魚などからたんぱく質、カルシウムをいっぱい摂ろう！  
よく噛むことで歯も健康に！

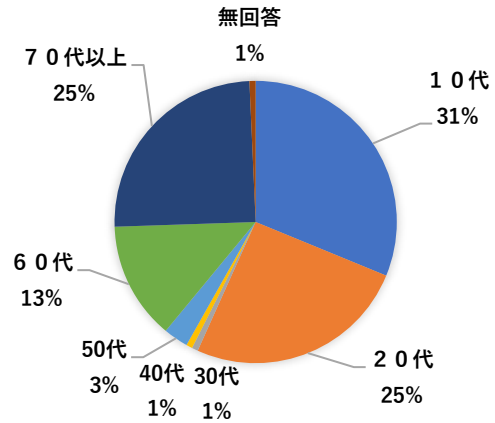
**話す！**  
地域の活動に積極的に参加を！  
会話の機会を増やすことで、噛む力の維持や認知症予防にも！

フレイルとは加齢により心身がともに衰えた状態を指し、要介護状態へと繋がる危険性がある。

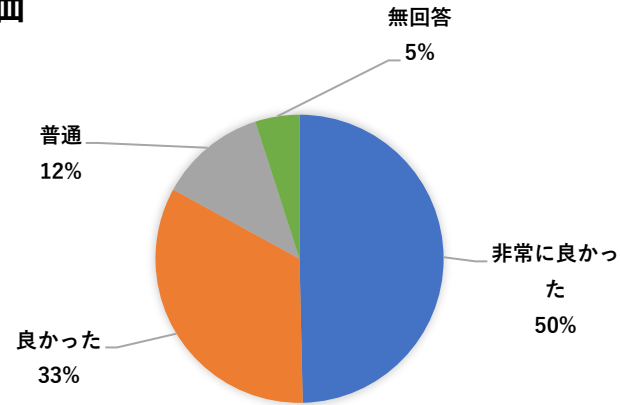
＜参考＞  
健康栄養ネットHP  
サカサのちから たんぱく質ヘルスケアコラムHP

仁愛大学 健康栄養学科 A-6

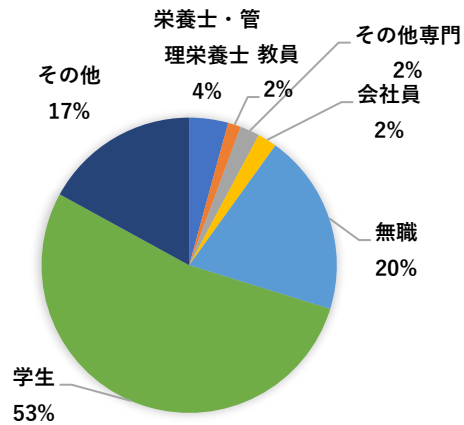
## 年齢



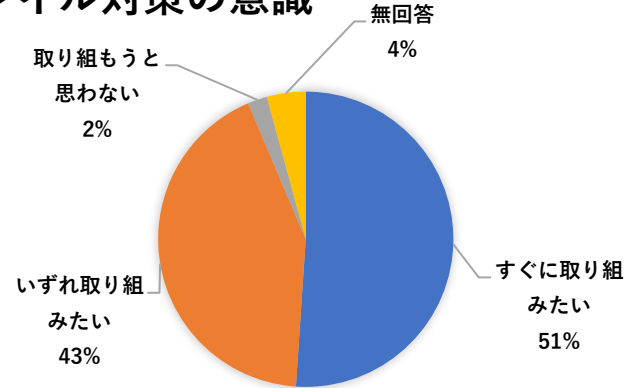
## 評価



## 職業



## フレイル対策の意識



令和6年1月7日（日）

市民公開講演会 アンケート

人生100年時代を元気で乗り切るために～健康長寿と幸福長寿鍵はフレイル予防～  
東京大学高齢社会総合研究機構・未来ビジョン研究センター 教授 飯島 勝矢 先生

(1)年齢

①10代 ②20代 ③30代 ④40代 ⑤50代 ⑥60代 ⑦70代以上

(2)性別

①男性 ②女性

(3)職業

①栄養士・管理栄養士 ②教員 ③その他専門 ④会社員 ⑤無職 ⑥学生  
⑦その他（ ）

(4)講演が開催されるのを何で知りましたか。

①ポスター・チラシ ②大学ホームページ ③SNS ④知り合い ⑤学生  
⑥新聞 ⑦その他（ ）

(5)本日の講演をお聴きになっていかがでしたか？

①非常に良かった ②良かった ③普通 ④あまり良くなかった ⑤良くなかった

(6)講演前、フレイルについてどれくらい知っていましたか？

①言葉も内容も理解していた ②言葉は知っていたが内容は知らなかった ③知らなかった

(7)フレイル対策に取り組んでみようと思いましたか？

①すぐに取り組みたい ②いずれ取り組みたい ③取り組もうと思わない

(8)各市町のフレイルサポーターの活動について知っていますか？

①サポートしてもらったことがある ②知っているが、サポートを受けたことはない  
③知らなかった ④自分自身がフレイルサポーターをしている

(9)次回のご講演のご要望がありましたらご記入ください。

①食育 ②生活習慣病 ③食の安全 ④感染症 ⑤添加物 ⑥スポーツ栄養  
⑦その他（ ）

(10)ご感想をご自由にご記入ください。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。