

第34回
地域住民対象公開講座

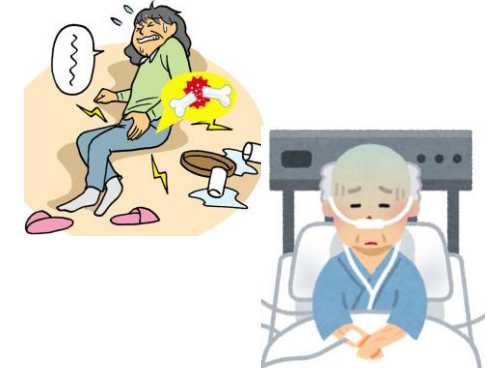
フレイル・サルコペニア
対策

『元気に食べていますか』

別府大学 食物栄養学科
田崎亮子

「フレイル」って、ご存知ですか？

高齢者は、
病気やケガがなくても、
徐々に体力が低下します



やがて…

WAVES Japan

高齢者に忍び寄るフレイル

いくつ
あてはまり
ますか？



体重が減少

疲れやすい

活動が減少

握力が低下

歩く速度が遅い

5つのうち、
3つ以上
あてはまったら、
フレイルの可能性

WAVES Japan

フレイルの原因のなかで
もっとも重要なのが
低栄養 です！

ガリガリの低栄養状態の人は、
たんぱく質、エネルギー不足

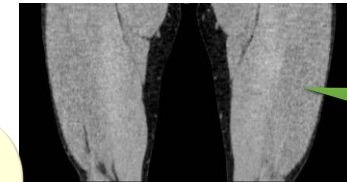


体重が著しく減少

合併症のリスク

- ・キズが治りにくい
- ・感染症を発症 など

サルコペニア（筋肉減少症）

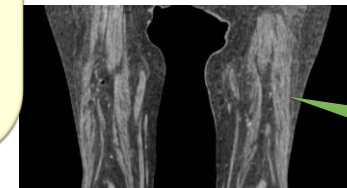


一般成人

白く見える
部分が筋肉

サルコペニア

↓
筋肉量が減少し、
歩行速度や、生活
に必要な身体機能が
低下する

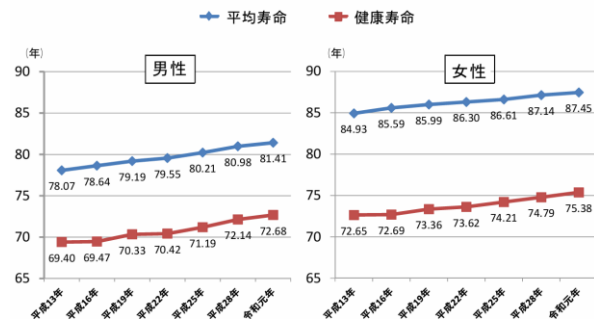


サルコペニア
の高齢者

筋肉が著しく
減少

WAVES Japan

平均寿命と健康寿命の推移



【資料】平均寿命：平成13・16・19・25・28・令和元年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」

フレイル、
サルコペニア
の防止は、
食べることから！

栄養は、なぜ必要？

栄養状態が良い！ とは・・・
栄養をバランスよく摂取し、体の健康が保たれている状態

糖質・脂質

=ガソリン、エンジン、タイヤ
(体を動かすエネルギーの源)

たんぱく質

=ボディ
(筋肉など体をつくる源)



ビタミン ミネラル
=オイル (体の機能の働きを円滑に保つ)

WAVES Japan

栄養バランスのよい献立♥



筋肉や骨を作るためには
たんぱく質、カルシウムと一緒に
ビタミンDが大事！！

きのこ類

魚類



骨にも筋肉にも大切な**ビタミンD**

骨粗鬆症の防止に、**カルシウム**と**ビタミンD**！

サルコペニアの進行防止に、たんぱく質と**ビタミンD**！



健康を維持するためには**栄養のバランス**の整った食事はとても重要！

高齢者が、骨や筋肉を保ち、寝たきりにならない身体を作るためには、**たんぱく質 カルシウム ビタミンD**は、特に大事です！！