

フレイルを予防しよう！

フレイルとは、老化に伴う種々の機能低下(予備能力の低下)を基盤とし、様々な健康障害に対する脆弱性^{ぜいじゃくせい}が増加している状態、すなわち健康障害に陥りやすい状態を指します。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

高齢期のやせは
肥満よりも死亡率が高くなります
65歳を過ぎて病気でもないのに痩せてきたら
メタボ予防→**フレイル予防**へ切り替え時です

参考：厚生労働省 高齢者のフレイル予防事業 パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

～適正体重を確認しよう～

BMI(体格指数)の求め方

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)


65歳以上：BMI 21.5kg/m²未満に当て

はまる方、痩せてきた方は**特に要注意**

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9



フレイルを予防する食事ポイント

- ①毎日決められた時間に、**3食しっかり食べる**。欠食しない！
- ②**主食**(ご飯、パン、麺)、**主菜**(**魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳製品**)、**副菜**(野菜、芋、海藻、きのこ類)を意識して準備する。
- ③食欲がない、一度に多く食べれない時は、**間食でエネルギーとたんぱく質**を補う。
- ④距離を保ちながら、**家族や友人等と一緒に食事**をとる。