

# 健康×モ

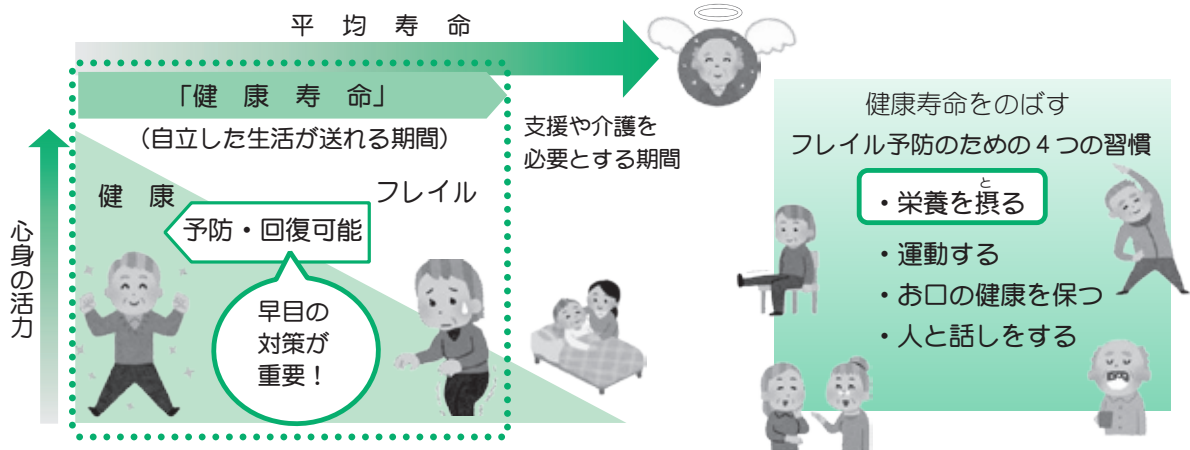
## のぼそう、健康寿命けんこうじゅみょう

～ カギはたんぱく質にあり！ ～

「健康寿命」とは、健康上の問題で介護などを必要とすることなく自立した生活を送れる年数を表しています(下図)。筋力や運動・認知機能など心身の活力が低下した状態を「フレイル」と呼びます。

生涯、自分らしく元気で暮らせるために毎日の生活の中で「フレイル」を予防し、健康寿命をのばす取り組みが大切です。

### 【フレイル予防に取り組みましょう】



### 【あなたのフレイルの可能性をチェック】

- 半年で2～3キロ以上体重が減った
- 筋力・握力が低下したと感じる
- ここ2週間疲れたような感じがする
- 以前と比べて歩くのが遅くなったと感じる
- 定期的な運動や体操をしていない

3つ以上 →

**フレイルの可能性あり**

1～2つ →

フレイルの前段階

「フレイルの進行に関わる要因に関する研究」J-CHS 基準 参考

### 【たんぱく質を積極的に摂りましょう】

たんぱく質は筋肉や骨、内臓、血管など身体をつくり「フレイル」を予防できる大切な栄養素です。年をとると食べる量が減り、不足しがちです。毎日意識して摂りましょう。

#### たんぱく質が摂れる食習慣

- ・1日3食 食べている
- ・毎日10種類以上の食品を食べている
- ・よく噛んで食べている
- ・たんぱく質を豊富に含む食品(乳製品・肉・魚・卵・大豆製品など)を、毎食ひとつ以上食べている



#### たんぱく質が不足しやすい食習慣

- ・1日3食 食べていない
- ・肉や魚を食べないことがある
- ・漬物とごはんだけで食べ終えることがある
- ・お菓子や菓子パンが食事にわりになることがある



治療中でたんぱく質制限が必要な方は、主治医または管理栄養士までご相談ください。

【管理栄養士 吉田 美佳】