

# エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.104

特集：フレイルについて

：おすすめ商品の紹介



Smile

えがおの保険薬局

## フレイルとは？

みなさんはフレイルをご存知ですか？  
フレイルとは加齢にともない、心身が衰えた状態のことで、  
健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

### フレイルの種類

フレイルには3つの種類があります。

#### ○身体的フレイル

運動器の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、  
筋肉が衰えたり（サルコペニア）するなど



#### ○精神・心理的フレイル

定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、  
うつ状態や軽度の認知症の状態など



#### ○社会的フレイル

社会とのつながりが希薄化することで生じる、  
独居や経済的困窮の状態など



この3つのフレイルはどれかひとつだけが起きるのではなく、  
お互いに影響して、連鎖をして進行していきます。  
フレイルの進行をそのまま放置すると、介護が必要な『要介護状態』  
になる可能性があるため、予防に取り組むことが大切です。

「つまづくようになった」「痩せてきた」「外出しなくなった」  
このような傾向は、フレイルのサインかもしれません。  
できるだけ早めに予防に取り組みましょう！

出典：厚生労働省広報誌「厚生労働」  
健康長寿に向けて必要な取り組みとは？100歳まで元気、  
そのカギを握るのはフレイル予防だ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/202111\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html)



## フレイル予防の食事のポイント

- ① 3食しっかりとりましょう  
朝食・昼食・夕食、欠かすことなくしっかり食べることが大切です。
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方  
バランスのよい食事の基本は、「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえることです。
- ③ いろいろな食品を食べましょう  
多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



### ～特に大切な栄養素『たんぱく質』を摂りましょう～

たんぱく質は筋肉をつくるもとになるものです。  
筋肉が減ってしまうと動けなくなる、体力が落ちてしまうといったフレイルのリスクが高まるため、たんぱく質を含む食品を摂ることが大切になります。

たんぱく質が豊富な食品：肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品

#### たんぱく質を摂るためのひと工夫

##### ○たんぱく質をちょい足し

例えば、トーストにハムとチーズをのせてハムチーズトーストに！  
おかゆに卵を落として卵粥に！  
コーヒーに牛乳を加えてコーヒー牛乳に！



##### ○おやつをたんぱく質が豊富なものにチェンジ

甘いもの→ゆでたまご、チーズ、ちくわ など

##### ○缶詰や冷凍食品を上手に活用

缶詰や冷凍食品を取り入れることで、調理の負担を減らし、手軽にたんぱく質補給ができます。  
特に缶詰は備蓄食品にもなるので便利です。



まずは食事を見直して、フレイル予防を始めましょう！

出典：厚生労働省パンフレット「食べて元気にフレイル予防」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>

## ～おすすめ商品～

### ◇メイバランス



製品特長

カラダに必要な栄養素がまとめて摂れる！

- 少量高エネルギー  
1本 125ml で 200kcal (ごはん茶碗 1 杯分)
- バランスの良い栄養組成
- たんぱく質 7.5g (牛乳の 1.7 倍)
- 食物繊維 2.5g (レタス約 3/4 個分)

出典：明治栄養ケア倶楽部 HP <https://www.meiji.co.jp/meiji->

種類が豊富で選びやすい！

### ◇アイソカルクリア



製品特長

さわやかな甘さとすっきりとした口当たりでたんぱく質とエネルギーを手軽に摂取できます。

- カラダのもとになる ホエイプロテイン 10g
- すっきりおいしく脂肪ゼロ
- カラダを動かすエネルギー 200kcal

出典：ネスレ栄養ネットアイソカル® クリア  
[https://www.eiyounet.nestlehealthscience.jp/product\\_info/isocal-clear](https://www.eiyounet.nestlehealthscience.jp/product_info/isocal-clear)

すっきり飲みやすい♪

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。 管理栄養士 山本