

フレイル予防のための食事

～たんぱく質を多く含む食品カードの使い方～

はじめに

このカードは、フレイル予防のためのポイントの一つである「栄養」に関して、たんぱく質に注目して作成しました。食べて楽しくフレイル予防をしていただくためにご活用ください。

2 フレイルとは

フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられ、身体的脆弱性のみならず、精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。（「フレイル診療ガイド 2018 年版」日本老年医学会、国立長寿医療研究センター）

3 フレイル予防の 3 つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つの視点から、生活習慣を見直してフレイルを予防しましょう。

4 カードの構成

カードは全部で 24 枚あります。日常生活でよく使う食品のうち、主菜となる食品を中心に取り上げています。カードの表、裏には次の事項が書かれています。

カード表面：食品名とその食品の1回あたりに使う目安量を示しています。

カード裏面：1回あたりに使う目安量に含まれるたんぱく質の量、食品の性質、おすすめの食べ方の他、その食品にまつわる豆知識や高齢者の運動に関するアドバイスを記載しています。



5 カードの使い方

使い方①：必要なたんぱく質がとれる献立を考えよう

- 1回の食事で、たんぱく質が20 g とれる献立となるよう、食品の組み合わせを考えてみましょう。
- 朝、昼、夕と献立を考えて1日で60 g とれる献立となるとよいですね。

使い方②：どっちが多い？たんぱく質の量を比べてみよう

- カードをランダムに並べて、2～3人がそれぞれ好きなカードをとります。
- 誰が、たんぱく質がより多く含まれている食品カードを取ったか、予想してみましょう。
- 普段よく食べている食品にどのくらいたんぱく質が含まれているか比べてみましょう。

使い方③：普段の食事を振り返ろう(あなたのたんぱく質摂取量はどのくらい？)

- 例えば、昨日の献立でたんぱく質がどのくらいとれていたでしょう。
- 昨日食べた食品のカードを集め、たんぱく質の量を合計します。
- たんぱく質はどのくらいになりましたか？ 過不足はありましたか？ 普段の食事を振り返ってみましょう。

使い方④：たんぱく質 20 g をとるために、何をどれくらい食べたらよいでしょう。

- ランダムに並べたカードから、たんぱく質が20 g になるように考えながらカードを選択します(たんぱく質量は見ないように)。
- 選択し終わったら、カードを裏返してたんぱく質量を計算します。
- ゲーム感覚でやってみながら、何にどのくらいたんぱく質が含まれているかを覚えましょう。