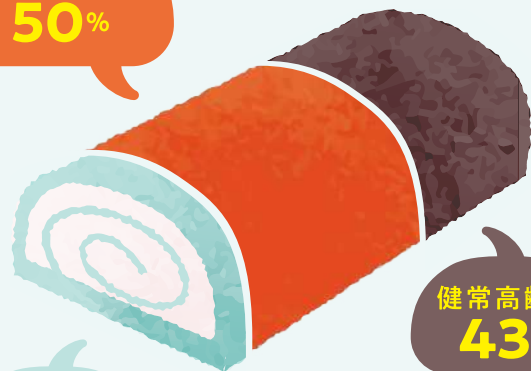


65歳以上の フレイル、プレフレイルに 該当する高齢者の割合

プレフレイル
50%



健常高齢者
43%

フレイル
7%

出典:「老年症候群に関する大規模コホート研究」
(国立長寿医療研究センター)

高齢者の**2人に1人**が
フレイル、プレフレイル状態に
あるのです!!



心身が衰えたフレイル状態になると、病気にかかりやすくなる、入院が必要になるといったハイリスク状態に陥り、将来的に寝たきりや要介護等になる可能性が高まります。

例えば、フレイル状態の方が肺炎や骨折などを起こして病院へ入院し、それをきっかけにそのまま寝たきり状態になることもあります。

フレイル予防に必要な1日の たんぱく質量の目安

あなたが1日に摂取する
たんぱく質の量は？

体重
1kg

あたり

たんぱく質
1g

が目安です。

たんぱく質をとる時の目安は
手のひらサイズ!!

※ たんぱく質含有量の目安



これで合計約60gのたんぱく質がとれます



65歳以上の方は

かまぼこ 食べて フレイルを防ごう!



フレイルを知っていますか？

フレイルとは「健康な状態と要介護状態の
中間に位置し、身体機能や認知機能の低下
がみられる状態」のことです!

フレイルの状態であれば、まだ努力次第で
身体機能や認知機能を回復させることがで
きるため、「自立した生活」と「介護ありきの
生活」を決定づける重要な局面なのです!!

フレイル予防の 3つのポイント

まずは、

フレイル予防の3つのポイントを押さえましょう。

1 栄養

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとり、美味しいものを長く食べ続けられるように、お口の健康にも気を配ることが大切です。

2 身体活動

体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。もしかしてフレイルかな、と思った方は、今より10分多く体を動かすよう心がけましょう。

3 社会参加

趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。無理をせず、自分に合った活動を見つけましょう。

この3つのポイントをバランスよく実践することが、フレイル予防につながるのです。

なぜフレイル予防に たんぱく質がいいの？

フレイル初期段階の「筋肉量の減少」を予防するためには筋肉をつくるたんぱく質の摂取が不可欠なのです。

一食でたんぱく質をたくさん摂取できる



かまぼこを使ったレシピを紹介します！

（ 昆布巻きかまぼこの 柚子みぞれ煮 ）

調理時間

10分

2人分



〈材料〉

- 昆布巻きかまぼこ 6cm(130g)
- 片栗粉 適量
- 油 小さじ2
- 柚子の皮(千切り) 適量

- A** {
- 大根おろし 100g(汁気を切って)
 - 水 100cc
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1/2

〈作り方〉

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、水気を絞った状態で100g計量する。
- ② 昆布巻きかまぼこは、厚さ1cmに切って片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて中火にかけ、②を並べ、両面に薄く焼き色がつくまで焼く。
- ④ **A**を加え、ひと煮立ちする。お皿に盛り付け、柚子の皮を散らす。

昆布巻きかまぼこに片栗粉をまぶすことで、味がよくからみます。 レシピ提供：日本かまぼこ協会・Nadia

（ ちくわの焼きうどん ）

調理時間

10~20分

2人分



〈材料〉

- ちくわ 2本
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- 生しいたけ 2枚
- 水 大さじ1
- ピーマン 1個
- 塩 少々
- キャベツ 1枚
- こしょう 少々
- にんじん 1/4本
- サラダ油 大さじ1
- ゆでうどん 2玉
- 削り節(お好みで) 適宜

〈作り方〉

- ① ちくわは1cm幅の斜め切り、生しいたけは薄切り、ピーマンは1cm幅の細切り、にんじんは短冊切り、キャベツは大きめに切ります。
- ② サラダ油で、にんじん・生しいたけ・ピーマン・キャベツ・ちくわの順に炒め、塩・こしょうします。
- ③ ②にさっと水をくぐらせうどんを入れて炒め、めんつゆと水で味をととのえ、お好みで削り節をかけます。

ほどよい肉厚のちくわを、めん類の具に使うと味がいっそう引き立ちます。 レシピ提供：日本水産株式会社

（ かまぼこ摂取の注意点 ）

- かまぼこは弾力があるため、食べやすい大きさにカットするなど注意してお召し上がりください。
- かまぼこは塩分を含むので過剰な摂取には気を付けてください。