

健康寿命を
延ばそう！

フレイル・サルコペニアを知っていますか？

「疲れやすくなった」「食事が減った」などを感じることはありませんか？特に高齢者の場合、食事量の減少や体力の低下などが続くと要介護になる可能性が高くなると言われています。健康寿命を延ばすためには「バランスの良い食事」と「適度な運動」が大切です。

フレイル（虚弱）とは

加齢に伴い、体重が減少し、疲れやすくなるなど体の動きが弱くなってきた状態のことで、**要介護になる可能性が高い**と言われています。



フレイルは
早期に生活習慣
を見直すことで
健康な状態に
戻れる可能性が
あります！

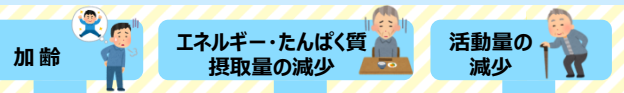
フレイルチェック☑

- ☐ 体重が減ってきた(6か月間で2～3kg以上)
 - ☐ 体を動かす頻度が減った
 - ☐ 歩行スピードが遅くなった
 - ☐ 手に力が入らない
 - ☐ 疲れやすくなった
- ☑1～2つ：フレイル予備軍
☑3つ以上：フレイルの可能性あり

サルコペニアとは

ギリシャ語で筋肉を表す「サルコ」と、喪失を表す「ペニア」を組み合わせた造語で、**フレイルから筋肉量が減少した状態**のことを言います。筋肉量は40歳から少しずつ減少し、60歳を超えると減少率はさらに加速していくと言われています。

主な原因※



サルコペニア

※慢性疾患が原因で起こることもあります。

サルコペニア肥満を知っていますか？

サルコペニア(筋肉量の減少)と肥満(体脂肪量の増加)が重なった状態をサルコペニア肥満と言います。通常のサルコペニアや肥満よりも**生活習慣病や要介護になるリスクが高くなります**。

参考文献：アクティブシニア「食と栄養」研究会、サルコペニアとは、サルコペニア肥満/健康長寿ネット、フレイルの診断/オムロン、生活習慣病Q&A vol.185

食生活からフレイル・サルコペニアを予防しよう！

食事のポイント

- ① 1日3食（朝・昼・晩）食べましょう。
- ② 主食・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻きのこ）・乳製品・果物をバランス良く取り入れましょう。
- ③ 筋肉の素になるたんぱく質を摂りましょう。

■ 1日のたんぱく質の推奨量
【男性】18歳～64歳 **65g** 65歳以上 **60g**
【女性】18歳以上 **50g**



たんぱく質(主菜)は自分の手のひらが量になります。

1食の大きさの目安は**指を除いた手のひら分**です。



- ④ 骨をつくるカルシウムを摂りましょう。

骨粗鬆症予防のためのカルシウムの推奨量は男女ともに**700～800mg/日**です。
骨粗鬆症の予防がフレイル・サルコペニアの予防にもつながります。

■ カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳(コップ1杯)・・・220mg
- ・小松菜(1/4束)・・・119mg
- ・納豆(1パック)・・・45mg
- ・豆腐(1/3丁)・・・120mg



日本調剤では「毎月29日は筋肉について考えよう」というプロジェクトに取り組んでいます。管理栄養士が薬局内で**低栄養状態、フレイル・サルコペニアのチェック**を行っています。



参考文献：厚生労働省、日本人の食事摂取基準2020年版/健康長寿ネット、フレイルの治療新潟健康増進財団、「手ばかり法」/農林水産省、大切な栄養素カルシウム

管理栄養士のお悩み解決部屋



予防のためにどれくらい運動すればいいの？
最近運動不足が続いて心配だわ。

18歳～64歳の方は1日60分、65歳以上の方は1日40分からだを動かしましょう。運動施設に行かなくても、家の中や外でできる運動をご紹介します。



10分でできる運動メニュー

無理なく継続できるものを組み合わせて習慣づけましょう。



テレビを見ながら、仕事や家事の合間に合計10分



参考文献：厚生労働省、身体活動・運動 スマートライフプロジェクト

旬の食材を食べよう！～野菜編～

ピーマンとパプリカはどちらもナス科トウガラシ属であり、「とうがらし」の一種です。旬は5月～11月頃にあたります。一般家庭に普及した時期はピーマンが終戦後、パプリカは輸入が盛んになった平成初期からと言われています。

夏の野菜：ピーマン・パプリカ

栄養素と体への効果

栄養素	効果・効能
ビタミンC	抗酸化作用
β-カロテン(ビタミンA)	皮膚や粘膜を健康に維持
ビタミンE	抗酸化作用
カリウム	高血圧を予防

食べる時のポイント

β-カロテン・ビタミンEは油に溶けやすいため、**油で調理**することで効率よく栄養を摂ることができます。

おすすめの油は**オリーブオイル**です。
抗酸化作用をもつビタミンEを多く含んでいます。



赤ピーマンやパプリカは緑ピーマンに比べて、ビタミンEが5倍以上、ビタミンCやβ-カロテンは2倍以上含まれているの。しっかりとした組織や肉厚の皮は熱に弱いビタミンCを守っているの。



選び方

- 色が濃くて、皮にツヤやハリがあるもの
- ヘタ周辺が傷みやすいため変色などないもの



保存時の注意点

- ピーマン：カットした切り口や完熟した赤ピーマンは傷みやすいです
- パプリカ：種から傷むため、カットしたら種とヘタを除去しましょう



参考文献：カゴメ、[ピーマン] 栄養を逃さないピーマンの保存＆調理のコツ、[パプリカ] サラダや炒め物にも使える！含まれる栄養とは？

おすすめレシピ ～筋力アップ編～

あじの焼き浸し



あじの旬も6月！
焼くことでヘルシーに♪



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	126kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	3.6g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	1.19g

【材料 (2人分)】

あじ(上身)	160g	A	だし汁	120ml
酒	小さじ2		米酢	大さじ2
アスパラ	4本		砂糖	小さじ2
赤パプリカ	20g		淡口しょうゆ	大さじ1・1/2
黄パプリカ	20g			

●あじのオススメ調理法●

真あじ：刺身、たたき、酢の物、塩焼き、フライ、つみれ
むろあじ：干物
しまあじ：刺身

水揚げ量が多いのは「真あじ」なんだ。
小さめのあじは南蛮漬けにぴったりだよ。



【作り方】

- あじは適当な大きさに切り、酒を振ってなじませ、しばらく置く。
赤・黄パプリカは5cm長さの棒状に切る。
アスパラは根元の固い部分を落とし、パプリカと同じ長さに切る。
- あじの水気を取ってオープンシートを敷いた天板に並べ、オーブントースターで6分ほど焼く。
パプリカ、アスパラも同じようにして3分ほど焼く。
- Aを混ぜ合わせ、焼き上がったあじとパプリカにかける。
クッキングペーパーをかぶせ、30分ほど漬ける。
- アスパラとともに皿に盛り、漬け汁をかける。

参考文献：第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ/Kikkoman、あじ

ちょこっと豆知識

～それぞれの特徴～

ピーマン



- 苦みや青臭さがある
- 緑色…未熟な状態で収穫
- 赤色…完熟した状態で収穫

パプリカ



- 甘味がある
- 実が大きくて肉厚
- 生食で食べることも多い

参考文献：農林水産省、消費者相談 最近パプリカを店頭でよく見かけますが、ピーマンとは違うのですか。

日本調剤 ○○薬局

住 所：

電話番号：

FAX番号：

定 休 日：

営業時間：