

フレイル予防チェックシート

自分(家族)の状態を確認しましょう

すべての回答が左側にくるよう、定期的にチェックしてください。JA/厚生連の健康診断などにこのシートを持参し、活用しましょう。

健康状態	①	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の健康状態	②	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	③	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	④	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
	⑤	お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	⑥	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	⑦	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	⑧	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	⑨	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	⑩	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	⑪	今日が何月何日かわからないときがありますか	いいえ	はい
喫煙	⑫	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	⑬	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	⑭	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	⑮	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

この3日間の食事内容をメモして検診活動の問診などに活用してください

1日目	2日目	3日目

フレイル予防で健康長寿100歳へ!



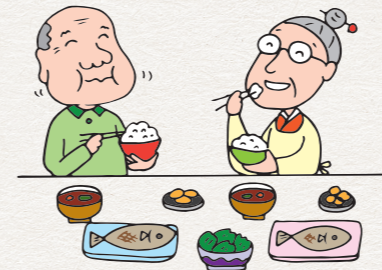
「フレイル」=「虚弱」。加齢にともなう疲れやすさや体重の減少などから、心身が衰え、社会的なつながりが弱くなった状態のことをいいます。放っておくと、介護が必要になる可能性も。早めに気づき、日々の暮らしの中で**フレイル予防に取り組むことが大切**です。JA/厚生連の健康診断活動などを上手に活用しながら、健康長寿100歳をめざしましょう。

フレイルを予防する

4つのポイント

1 栄養

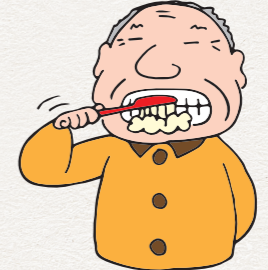
バランスのよい食事を、1日3食欠かさず食べましょう。



色々な種類の野菜はもちろん、肉や魚などのたんぱく質をしっかりとることが大切です。

2 口腔ケア

お口の健康に気を配りましょう。



虫歯や歯周病を放置して歯を失うと、食べる力の低下につながり、全身の健康に影響します。

3 運動

体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう。

家の中で足踏みをしたり、ちょっとした家事をするなど、目安は今日よりも10分ほど多く体を動かすこと。

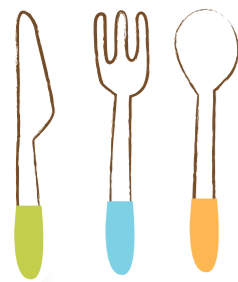


4 社会参加

家族や友人と積極的にコミュニケーションをとりましょう。

趣味やボランティアなど、自分に合った活動も効果的です。直接会えないときは、電話やメールを活用して。





フレイル予防の食事のとり方



多様な食材を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよく。食の細かい人は必要に応じて間食(おやつ)などで補うのも効果的です。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

フレイル予防で摂取しなければならないのは、たんぱく質です。これが不足すると筋肉量が落ち、運動機能が低下します。年をとるとたんぱく質源である肉などを食べる量も減りがちなので、より一層意識してとるようにしましょう。

1日のたんぱく質の目標量

65歳以上男性	77g~138g
65歳以上女性	58g~105g
75歳以上男性	68g~105g
75歳以上女性	53g~83g

身長・体重や日々の運動量によって、たんぱく質の目標量は異なります。より詳しく知りたい方は、JA厚生連病院などの管理栄養士にご相談ください。

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」

間食でフレイル予防

にんじんホットケーキ

材料 3~4人分

- 「国産米粉入りホットケーキミックス」…… 200g
- 卵…… 1個
- 牛乳…… 150ml
- プレーンヨーグルト…… 50~60g
- すりおろしにんじん…… 50g

作り方

- ホットケーキミックスに卵と牛乳を加えて混ぜ、さらにヨーグルト、すりおろしにんじんを加えて混ぜる。
- フライパンを中火弱で熱し、油を薄くなじませて①を流してふたをし、2分ほど焼く。返して1分半ほど焼く。
- 好みの具材を添えて盛る。

※ママレードやブルーベリーなどを添えてデザートに。ハムやチーズをそえて軽食風にしても。

焼きいもヨーグルト

材料 1人分

- プレーンヨーグルト…… 100g
- 焼きいも(ふかしいもでも可)…… 80~100g
- 「米こうじの甘酒」…… 大さじ2

作り方

器にヨーグルトと食べやすく切った焼きいも(好みで皮を除く)を乗せ、甘酒をかける。

このレシピで使用しているJA全農エコープマーク品

- 国産米粉入りホットケーキミックス
- 米こうじの甘酒

ホットケーキはフライパンの使用表示で「強火で空だきしない」とある場合、中火弱で温める。



いつものメニューに + フレイル予防のための 足し算引き算レシピ

たんぱく質オン、塩分・油分オフ!

料理研究家
今泉久美先生が動画
で解説しています

下のQRコードを読み取ってください

きんぴらハンバーグ

常備菜のきんぴらごぼうに肉のたんぱく質プラス

材料 2人分

- 豚赤身ひき肉…… 150g
- きんぴらごぼう…… 80g
- たまねぎ…… 50g
- 油…… 大さじ1/2
- 酒…… 大さじ1
- 大根おろし…… 適量
- ポン酢しょうゆ…… 少々
- 大葉…… 2枚
- A □塩…… ごく少々
- こしょう…… 少々
- 水…… 大さじ1
- かたくり粉…… 小さじ1

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして耐熱カップに入れてふわりとラップをし、600wのレンジに1分かけ冷ます。
- ひき肉に①とA、粗く刻んだきんぴらごぼうを加えて練り混ぜ、なじんだら4等分して丸く平たくまとめる。
- フライパンに油を中火で熱し、②を入れて3分ほど焼く。ひっくり返してさっと焼いたら酒をふってふたをし、弱火で6分ほど焼く。
- 皿に盛り、大葉と水けをきった大根おろしを添えてポン酢しょうゆをかける。

ごはんによく合う クリームシチュー

ルーを使わず牛乳で

材料 2人分

- 鶏むね肉(皮なし)…… 1/2枚(120g)
- じゃがいも…… 大1個(約150g)
- 玉ねぎ…… 1/2個(約100g)
- にんじん…… 小1/2本(約50g)
- ブロッコリー…… (3~6房)
- バター…… 大さじ1と1/2(18g)
- 牛乳…… 1と1/4カップ(250ml)
- しょうゆ…… 小さじ1
- こしょう…… 少々
- A □塩・こしょう…… 少々 □片栗粉…… 小さじ1
- B □水…… 1と1/4カップ(250ml) □酒…… 大さじ1
- くずしたチキンコンソメ…… 1/2個分
- C □片栗粉…… 大さじ1 □水…… 大さじ2

作り方

- 玉ねぎは縦半分横5mm幅、にんじんは3~5mmの薄いイチョウ切りにする。じゃがいもは1cm幅のイチョウ切りにして水にさらし、水けをきる。
- ブロッコリーは食べやすく切り分け、水にさらして水けをきり、塩少々を加えた熱湯で2分ほどゆでてざるにあげておく。
- 鶏肉は繊維を切るように薄切りにし、Aを加えてからめる。
- 厚手の小鍋にバターを熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、じゃがいもを加えて炒め合わせる。鶏肉を加えてさっと炒め、Bを加えて煮立ててあくを取る。ふたをして弱火にし、途中何度か混ぜながら10分ほど煮る。
- Cを加えて全体をよく混ぜてとろみをつけ、牛乳を加えてあたため、しょうゆ、こしょうで調味し、ブロッコリーを加えて皿に盛りつける。

じゃこの実だくさん味噌汁

いつも朝食にひと工夫

材料 2人分

- ちりめんじゃこ…… 大さじ1(約5g)
- 水…… 1と3/4カップ(350ml)
- ブロッコリー…… 1/4個(約70g)
- 長ねぎ…… 1/3本
- みそ…… 大さじ1~1強
- 厚揚げ…… 100g

作り方

- ブロッコリーは小さめに切り分け、水にさらす。長ねぎは斜め5mm幅に切る。厚揚げは熱湯をかけて油を抜き、食べやすい大きさに切る。
- 小鍋に水とじゃこ、長ねぎ、厚揚げを入れて火にかけ、煮立ったらあくを取って弱火にし、ふたをして3分ほど煮る。
- 水けをきったブロッコリーを入れ、再び煮立ててふたをし、ブロッコリーが好みの固さになるまで1分半ほど煮る。
- みそを溶き入れて器に盛る。

今泉久美先生フレイル予防メニュー

レシピ動画配信中!

- ①常備菜編
- ②主菜編
- ③朝食編
- ④間食編