フレイルを予防するための

配食サービスガイドブック

- 高齢化が急速に進む中、高齢になってもフレイル「虚弱(Frailty)」を予防し、地域で生活するための心身・生活・社会的機能を維持することが大切です。
- そのためには、適切な栄養状態を維持し、低栄養の状況にならないことが重要です。
- このガイドブックは、配食サービスを担う皆さんが高齢者の健康づくりに活用できるよう作成したものです。

東京都福祉保健局

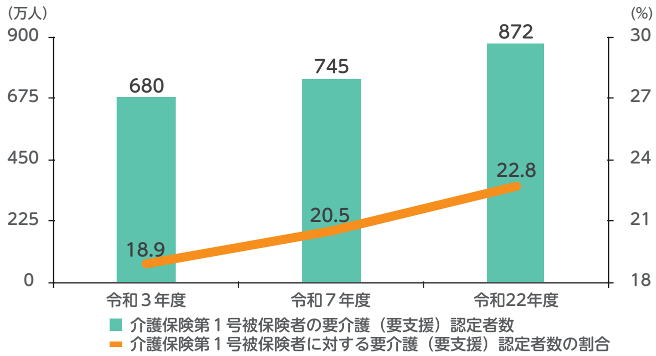
高齢者をとりまく環境

要介護（要支援）認定者数の推移をみてみましょう

令和３年度から令和 22 年度にかけて、認定者数は 1.2 倍程度に増加する見込みです。

・高齢化は進展しています。
・今後も認定者は増加する傾向にあります。

●要介護（要支援）認定者数の予測



出典：厚生労働省「第８期介護保険事業計画期間における介護保険の第１号保険料及びサービス見込み量等について」（令和３年５月 14 日報道発表）より作成

低栄養傾向にある高齢者の割合

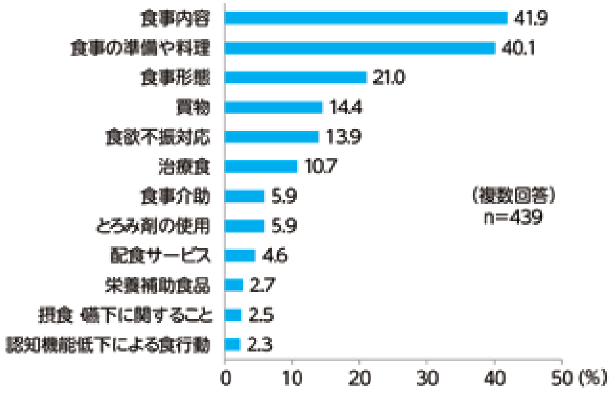
●低栄養傾向の者（BMI≦20 kg/m²）の割合（65歳以上、性・年齢階級別）

出典：「令和元年国民健康・栄養調査」（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku_00002.html）

・男女とも 85 歳以上で割合がもっとも高くなっています。

食事の心配事や困りごと

●食事に関する心配事や困り事の具体的内容



出典：平成 24 ～ 26 年度厚生労働科学研究補助金長寿科学総合研究事業（研究代表者：葛谷雅文、研究分担者：榎裕美、杉山みち子ほか）の結果（第 58 回日本老年医学会学術集会で一部公表）をもとに健康局健康 栄養指導室作成

居宅サービスを利用する人や家族の４割に、食事についての心配事があります。

・心配事や困りごとで多いのは
①食事の内容
②食事の準備や調理
③食事の形態

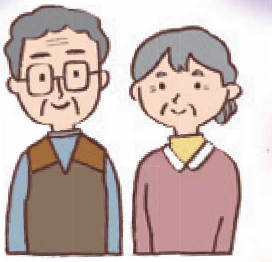
高齢者の身体特性

高齢者の生理的な老化

身長や体重の減少、そしゃく（食べものをかみ砕くこと）・えん下（食べものを飲み込むこと）・消化機能の低下、基礎代謝量（安静にした状態で消費されるエネルギー代謝量）の低下など、さまざまな生理的な老化が起こります。

味覚がおとろえる（濃い味付けを好むようになる）

唾液の分泌量が減る（胃に負担がかかる、口の中があれる）



噛む力がおとろえる（やわらかくて食べやすいものばかり食べるようになり、栄養がかたよる）

視覚など様々な感覚がおとろえる（食欲の減退につながる）

飲み込む力が弱くなる（むせやすくなる）

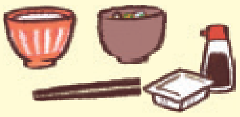
胃腸の働きが低下する（消化吸収機能が低下することで、便秘や下痢などを起こしやすくなる）

高齢者の食事に関する問題

加齢による生理的な老化は、高齢者の食事に関する問題を引き起こします。そして、これらの問題は高齢者の食欲にも影響を及ぼします。

～食事に関する問題の例～

- 1 回の食事量が減る
- 食事が簡素になる
- 摂取する食品や献立がかたよりやすくなる
- 味覚が低下して濃い味付けを好むようになる
- 間食やアルコールが増える



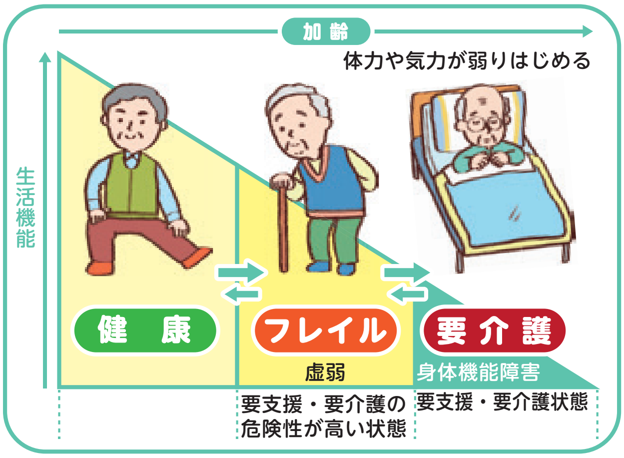
高齢者のフレイル

フレイルとは？

　フレイルとは「虚弱（Frailty)」のことで、高齢者が加齢や病気により、心身・生活・社会的の 3 つの機能が徐々に低下して要介護状態となるリスクが高い状態のことです。

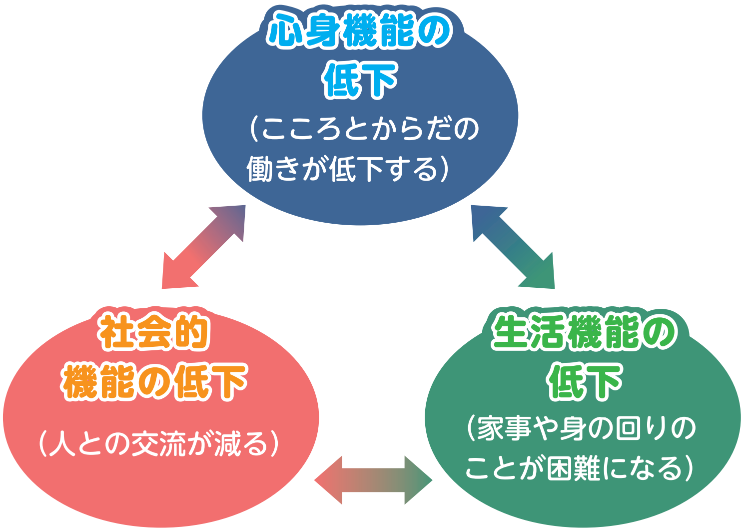
フレイルは時間とともに進行します

フレイルは健康な状態と介護状態の中間です。



フレイルの状態にある時に、何もしないでそのままの生活を続けてしまうと、要支援や要介護状態に陥る可能性が高くなります。

- 加齢にともなって心身・生活・社会的の3つの機能が徐々に低下すると、フレイルの状態に陥ります。
  ➡ フレイルを予防するには、3つの機能を同時に維持することが大切です。



- 体重の減少は、フレイルの要注意信号が点滅している状態です。

フレイルは予防・改善できる

加齢による他の影響とは異なり、フレイルは予防や改善ができます。

予防・改善のための４つのポイント

フレイルの予防・改善のためには、日々の生活習慣との関連が大きい「栄養」「身体活動」「社会参加」「口腔ケア」がポイントです。

栄養　１日３食、バランスのとれた食事をしっかりとる
たんぱく質を多く含む食品を毎食食べる

身体活動　ウォーキング、ストレッチなどをする

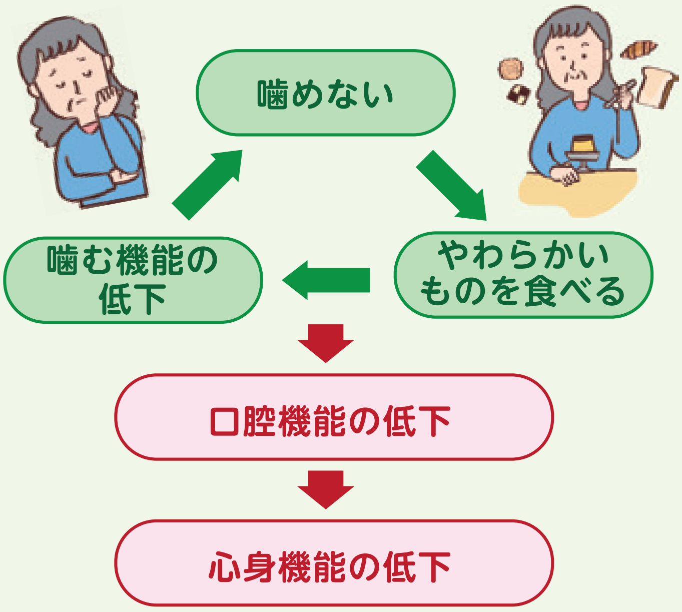
社会参加　就労、趣味、ボランティアなど社会や人との交流をもつ

口腔ケア　お口の状態の定期的なケアを受ける

～オーラルフレイル（口腔機能の低下）～

食べものを食べるためには、そしゃく力（噛む力）、えん下力（飲み込む力）が必要です。加齢に伴い、口まわりの筋力の低下や歯の本数が減少すると、この２つの力が弱くなります。その結果オーラルフレイル（口腔機能の低下）に陥り、心身機能の低下につながる可能性があります。

●オーラルフレイルのサインは？
滑舌（かつぜつ）（発音がはっきりとしていること）の低下、食べこぼし、噛めない食品の増加などです。



フレイル予防の食事

食事は１日３食、バランスよく

食欲の低下や口腔機能の低下などから食べる量が減ると、体を動かすエネルギーや体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している「低栄養」の状態になります。

バランスのよい食事のためには、多様な食品・食材を組み合わせ、さまざまな栄養をとることが大切です。

～フレイル予防のための食事のとり方～

- ごはん、パン、麺類などの「主食」
- 肉､魚介類､卵､大豆･大豆製品などのたんぱく質がとれるおかず「主菜」
- 野菜、きのこ、海藻などの「副菜」を組み合わせるようにします。
- 多様な食品をとるようにします。

果物や乳製品は間食として食べることで、栄養のバランスはさらに良くなります。

バランスのよい食事を残さず食べられるように、食べやすさにも配慮が必要です

配食サービスを利用する方のそしゃく力（噛む力）やえん下力（飲み込む力）に合った調理の工夫も大切です。体やお口の状態などを把握し、一人ひとりの状態に合った食事の提供をしましょう。（10 ページ、11 ページ参照）

たんぱく質をたっぷり

高齢者にとって、とくに重要な栄養素が「たんぱく質」です。

筋肉や内臓など体のあらゆる組織がたんぱく質でできているため、食事でたんぱく質の摂取量を確保できないと筋肉量が減り、フレイルに陥りやすくなります。

たんぱく質を多く含む食品は、肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品、乳製品などです。

～「主菜」がポイント～

- たんぱく質を多く含む食品は、主菜としてとるようにします。
- 副菜にもこれらの食品を「ちょっと足し」して、副菜からもたんぱく質がとれる工夫を。

やせてきたら要注意！

体重の変化で栄養状態をチェック

低栄養によって起こる身体の変化のひとつに、「体重減少」があります。

目標体重よりも減ってきたら、食事量が足りていない可能性があります。

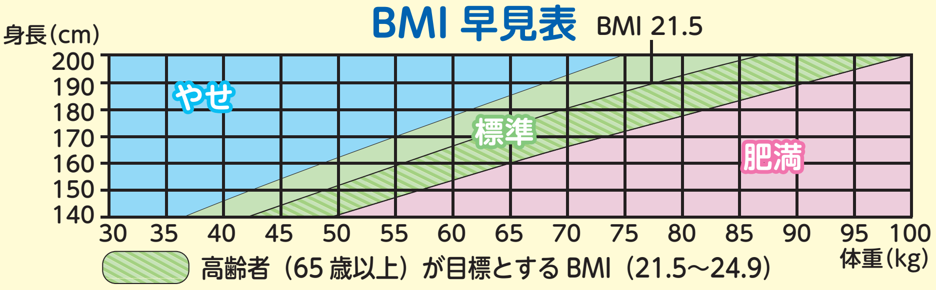
肥満や低体重（やせ）の判定に用いる指標「BMI（体格指数）」を使うことで、体重の変化から栄養状態をチェックできます。

BMI（体格指数）

BMI は高すぎても低すぎてもよくありません。望ましい体重を維持するのが重要です。

高齢者（65 歳以上）が目標とする BMI は、21.5 ～ 24.9 です。（日本人の食事摂取基準 2020 年版）

BMI の計算方法　体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）

たとえば、身長 160cm、体重 60kg の場合、BMI は 23.4 になります。
60(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)＝23.4

BMI 早見表