

フレイル講習会用動画 全体版

動画の時間の目安：約15分30秒

フレイル講習会用動画全体版は、フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド フレイル編」など7本の動画を1本にまとめたものです。

それぞれの動画のねらいやポイントを参考に御活用ください。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド フレイル編」①

動画のねらい

- ・フレイルとは何かを理解する。
- ・フレイル予防には食事、運動、人とのつながりの3つのポイントが重要であることを伝え、これからの学習の意欲につなげる。

動画の内容

元気をつくるお食事ガイド



フレイル編

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当

「元気をつくるお食事ガイド
フレイル編」

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」1ページの内容です。



疲れやすい

歩く速度や握力が低下

体を動かす機会が減少

体重減少

「最近、疲れやすい、歩く速度や握力が低下した、体を動かす機会が減った、体重が減ったなんてことはありませんか？」

フレイルに注意！

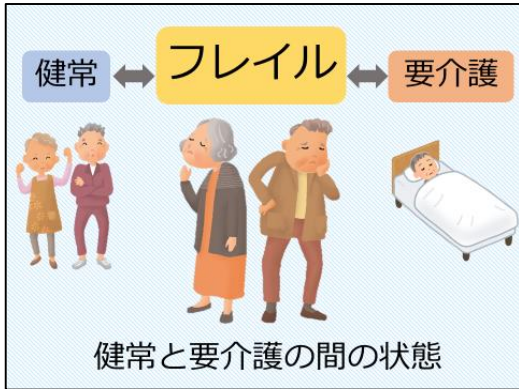
疲労感、身体活動の低下、歩行速度の低下、筋力の低下、体重減少は、身体的フレイルの評価基準になっている項目です。当てはまる場合は、フレイルの可能性があります。要介護状態になる前の早めのケアが重要です。

それって
フレイル
かも

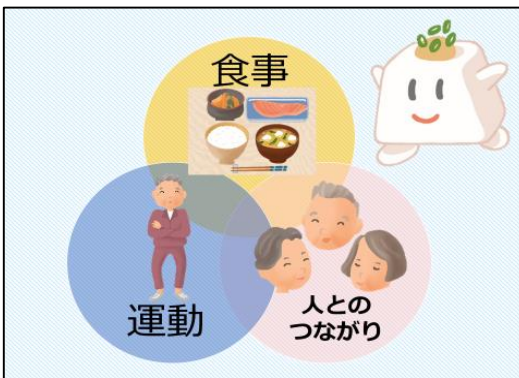
「それ、もしかしたらフレイルかもしれません。」

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド フレイル編」②

動画の内容



「フレイルとは、年をとるとともに、筋力や活動が低下している状態です。健康と要介護の間で、要介護になるリスクは高いですが、適切なケアで健康な状態に戻ることができます。」

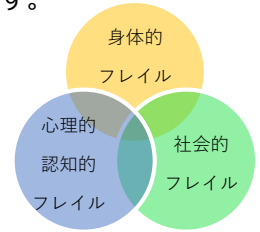


「フレイル予防には、食事、運動、人とのつながりの3つのポイントが重要です。」

動画のポイント

フレイルとは

フレイルとは、筋力低下等の身体的な問題だけでなく、認知機能障害やうつ等の精神・心理的問題、独居や経済的困窮等の社会的問題を含む概念をいいます。



【参考】フレイルに関する日本老年会からのステートメント
一般社団法人日本老年医学会

フレイル予防の3つのポイント

- ①食事
低栄養を防ぎ、筋力や活動を維持するために必要な栄養素をとる。
- ②運動
筋力を維持するとともに、心身の機能の低下を防ぐ。
- ③人とのつながり
不安やストレスを軽減し、安心して暮らすために大事なポイント。社会参加は、認知機能低下やうつの予防につながる。

上記3つのポイントにプラスして、食べる機能を維持するため、口腔内のケアも重要です。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド ちょうど良い体重編」①

動画のねらい

- ・フレイル予防のため、自分のちょうど良い体重（BMI）を知る。
- ・筋力の低下を防ぐため、運動をすることが重要であることを理解する。

動画の内容

元気をつくるお食事ガイド



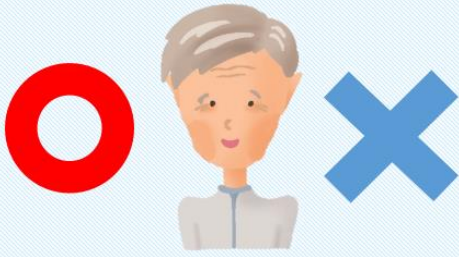
ちょうど良い体重編

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当

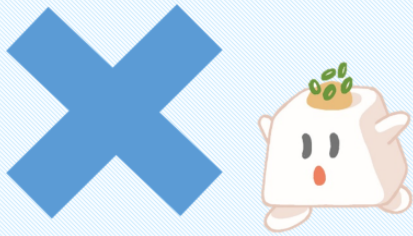
「元気をつくるお食事ガイド ちょうど良い体重編」

Q 最近やせてきた♡
メタボじゃないからいいのかな？

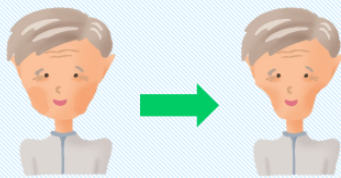
「クイズ 最近やせてきた♡
メタボじゃないからいいのかな？」



いいえ違います！



（効果音：ブザー）
「いいえ違います！減ったのは脂肪ではなく筋肉かもしれません。」



6か月で2～3kg以上減は要注意！

「6か月で2～3kg以上体重が減っていたら要注意！栄養不足の可能性あります。」

低栄養の可能性あり！

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」6ページの内容です。



低栄養に注意！

食欲や口腔機能の低下等により、徐々に食事量が減り、必要なエネルギーやたんぱく質が不足することで、低栄養になる恐れがあります。

低栄養の状態が続くと、筋力や骨量が低下し、転倒、骨折のリスクが高まるだけでなく、免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなる危険性があります。

【参考】公益財団法人長寿科学振興財団ホームページ
健康長寿ネット

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド ちょうど良い体重編」②

動画の内容

BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標とするBMI (65歳以上) の範囲 21.5~24.9kg/m²

身長\体重	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg
140cm	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8	
145cm	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4
150cm	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8
155cm	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4
160cm	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2
165cm		18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2
170cm			17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7
175cm			16.0	17.6	19.2	20.8	22.4	24.0	25.6
180cm			14.7	16.2	17.7	19.2	20.7	22.2	23.7

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」をもとに作成

「ちょうど良い体重は、BMIで見ます。BMIは体格の指数で、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの維持を示す指標として使われます。体重÷身長÷身長で求めることができます。ぜひご自身のBMIがどれくらいか確認してみましょう。

こちらの早見表でピンクのマスに入っていれば、目標とするBMIの範囲に入っていることとなります。」

「私は、体重60kgで身長165cmだから…ここだね。」

「ピンクのマスに入っていますね。このまま維持できるといいですね。」



「筋力の低下を防ぐためには運動も大切です。散歩をしたり、家の中でストレッチや運動をしたりして、意識的に身体を動かしましょう。」

動画のポイント

BMI計算時の注意点

BMIを計算する時の身長の単位はmとなっていますので、注意が必要です。

例えば、身長165cmの場合は、1.65mで計算する必要があります。

BMIの判定基準

低体重（やせ）	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満	25以上

（日本肥満学会の判定基準）

BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

【参考】e-ヘルスネット 厚生労働省

家の中でも運動する方法

コロナ禍においては、外出の機会が減ることで、ますます筋力が低下することが危惧されます。

「元気をつくるお食事ガイド」では、家の中でもできる運動が掲載されていますので、いくつか実践されて紹介してもいいですね。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」①

動画のねらい

- ・フレイル予防のため、食事は1日3食、特にたんぱく質をしっかりとることが重要であることを理解する。
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせることで食事を用意することを理解する。
- ・簡単に実践するためのアイデアや、便利な食材の活用方法を理解する。

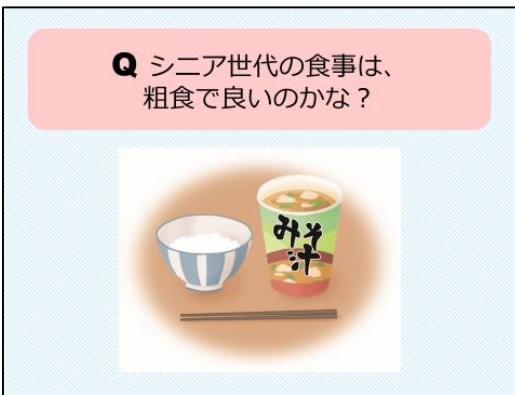
動画の内容



「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」2・4・5 ページの内容です。



「クイズ シニア世代の食事は、ごはんのみそ汁だけの粗食でいいのかな?」



(効果音：ブッブー)
「いいえ違います！
シニア世代も粗食ではなく、
栄養バランスのとれた食事
をすることが大切です。」

シニア世代は粗食に注意！

シニア世代では、加齢に伴い、活動量の低下や口腔機能や胃腸の働きの低下、環境変化等により、食欲が低下し、気づかないうちに粗食になってしまうことがあります。

粗食では、必要な栄養素をとることができず、低栄養になる恐れがあるため、注意が必要です。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」②

動画の内容

- 食事は1日3食
- たんぱく質をしっかりと



「フレイル予防のため、食事は1日3食、いろいろな種類の食品をとりましょう。特に、シニア世代は、筋肉を維持するために、たんぱく質をしっかりととる必要があります。毎食必ずたんぱく質のおかずを食べるようにしましょう。」

「そうは言っても、実際にどうしたら良いのかよくわからないよ。」

「そうですよね。栄養バランスの良い食事ってなんだか難しそう。でも少し意識するだけでもいいんです！今から、一緒に一食分の食事を考えてみましょう」

主食



いずれか一品

「まずは主食を決めます。ごはん、麺類、パンの中からいずれか一品選びましょう。」

「それじゃあ、ごはんにしようかなあ。」

主菜



いずれか一品

「次に主菜を決めます。主菜はたんぱく質を多く含む、メインのおかずになる料理です。魚介類、肉類、卵、大豆製品の中からいずれか一品選びましょう。」

「じゃあ…焼き魚が食べたいなあ。」

動画のポイント

なぜたんぱく質をしっかりとる必要があるの？

たんぱく質は、筋肉や臓器等の体をつくるもとになるだけでなく、酵素やホルモンとして代謝や免疫にも大きく関わっています。たんぱく質が不足すると、筋力が低下し、ふらつきや転倒につながったり、免疫機能が低下し病気にかかりやすくなってしまったりします。

また、シニア世代は若い世代に比べ、たんぱく質から筋肉を合成する力が弱く、より多くのたんぱく質が必要です。必要なたんぱく質を摂取するためにも、食事は1日3食、毎食必ずたんぱく質のおかずを食べるようにしましょう。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」③

動画の内容

たんぱく質
1日の目安量

「ちなみに、たんぱく質の1日の目安量は、3食合わせて、魚一切れ、肉一切れ、卵1個、納豆1パック程度です。併せて、牛乳やヨーグルトもとれるといいですね。」

「1回の食事では、魚や肉は手のひら1枚分の大きさ、厚さ分のたんぱく質をとりましょう。」

副菜

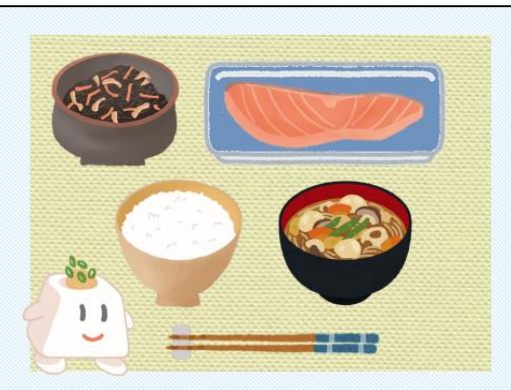


「最後に副菜を決めます。副菜は、野菜、きのこ、いも、海藻のおかずです。汁物や小鉢を合わせて2皿くらいあるといいですね」

「2皿かあ。そしたら野菜を入れたみそ汁と…小鉢は、ひじきの煮物が良いかなあ。」

「いいですね！ちなみに汁物は毎食つけると、食塩のとりすぎになってしまうので、1日1～2杯までがいいですよ。」

「どうですか？これで1食分の食事が考えられました！」
「本当だ！主食・主菜・副菜を順番に考えていけばいいんだね。」



動画のポイント

どれくらいのたんぱく質をとればいいのか？

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、男性（75歳以上）で1日60g以上、女性（75歳以上）で1日50g以上のたんぱく質をとることが望ましいとされています。たんぱく質は、肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれています。一概にたんぱく質を多く含むといっても、それぞれの食品に含まれているアミノ酸（たんぱく質を分解してできる物質）の構成が違うので、特定の食品に偏ることなく、いろいろな種類の食品からたんぱく質を摂取する必要があります。

食塩は1日どれくらいまでとっていいの？

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、成人男性で1日7.5g未満、成人女性で1日6.5g未満に食塩の摂取量を抑えることが望ましいとされています。また、高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩の摂取量は、男女とも1日6g未満とされています。みそ汁一杯当たりの食塩量は約1.2gです。食塩を気にして食事を減らすのではなく、みそ汁を具たくさんにして汁の量を減らす、酢や香辛料、薬味を活用するなど、無理のない範囲で取り組みましょう。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」④

動画の内容



「食事の考え方や、たんぱく質の1日の目安量は分かったけれど、実際に料理をすると、料理は苦手だし…毎食作るのも大変そうだなあ。」

「必ずしも手作りする必要はありません。たくさん便利な食材が売っているので、上手に活用しましょう。」

動画のポイント



「缶詰や冷凍食品は、保存も可能なのでストックしておく、いつでも手軽に食べることができます。」

「例えば主菜。サバ缶はそのまま食べられますし、ツナ缶をサラダやパンにトッピングしてもいいですね。また冷凍食品や市販のそうざいを買ってもいいですね。」

便利な食品いろいろ

毎食必ず手作りしなくとも、便利な食品を組み合わせることもできます。

市販のそうざいや冷凍食品、缶詰をそのまま一品として食べるだけでなく、レトルトスープに冷凍のミックスベジタブルやブロッコリー等を加えて具たくさんにしたり、市販の揚げ物を卵でとじて丼物にしたりとアレンジして食べることもできます。

多摩府中保健所のホームページでは、便利な食材も活用したフレイル予防のための簡単レシピを掲載していますので、ぜひ御覧ください。



「副菜も、例えばスーパーで売っているカット野菜は、そのままサラダで食べられるものや、包丁を使わずに炒めるだけ、煮るだけで料理することができます。また、レトルト食品や、市販のそうざいを買ってもいいですね。」

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」⑤

動画の内容



「例えば、今日の私の朝ごはんは、トーストと牛乳だけけど…どうしたら良いかなあ？ぱくたん教えて！」



「はい！トーストにハムをトッピングして、カップスープとミニトマトを合わせるのはいかがでしょう？」

「これなら、料理が苦手でもできそうだなあ」

トッピングにおすすめの食品

ハム



スライスチーズ



ツナ缶



目玉焼き



「トッピングには、ハムの他にも、スライスチーズ・ツナ缶・目玉焼きなども、たんぱく質を多く含むのでおすすめです。」

付け足すのにおすすめの食品

カップスープ



キウイフルーツなどの果物



ミニトマト



ヨーグルト



「付け足す食品には、カップスープやミニトマトの他にも、キウイフルーツなどの果物やヨーグルトなどもおすすめです。」

動画のポイント

いろいろな例を考えてみましょう！

この動画で紹介しているのは、あくまで一例です。講習会では、自分だったらトーストと牛乳にどのような食品を付け足すか、また、ごはんのみそ汁の場合はどうか等、様々な例を考え、講習会の参加者同士で、トッピングや付け足す食品のアイデアを共有すると、実践につながりやすくなります。ぜひやってみましょう。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 食事のポイント編」⑥

動画の内容



「うどんなどの麺類を食べるときも、野菜類やたんぱく質を忘れないようにしましょう。」
 「野菜類だったら、冷凍野菜、キッチンバサミを使って小ねぎを入れたり」



「たんぱく質だったら、缶詰や卵を入れるのはどうでしょう？他にも、レンジで加熱したきのこや乾燥わかめ等、好きなものを入れて、具だくさんにしても良いですね。」
 「食べるときは、食塩のとりすぎにならないよう、汁は残しましょう。」
 「できることから、始めてみませんか？」

動画のポイント

麺類は簡単な工夫で具だくさんに！

うどんやそば等の麺類は、食欲がない時でも食べやすく、簡単に作れるためおすすめです。麺だけでは栄養が偏ってしまうので、動画のように、野菜類やたんぱく質を入れて、具だくさんにして食べても良いですね。ただし、麺類一杯当たり5gを超える食塩が含まれていることもあります。汁を飲み干してしまうと、1日の食塩摂取の目標量を超えてしまうこともあるので、汁は残すようにしましょう。