



フレあえろ



フレあえろは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

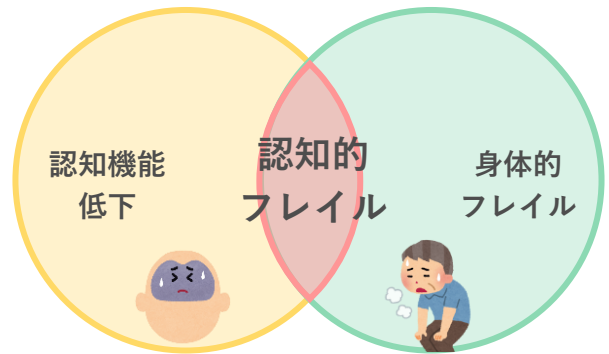
今月のテーマ | **食べる力**が心と体を守る ～**認知的フレイル**と**栄養**の関係～

最近、食が細くなった・もの忘れが増えた...それは“認知的フレイル”のサインかもしれません。今月は、認知的フレイルと栄養の関係、食べ方の工夫、予防に繋がる簡単レシピを掲載します。

認知的フレイルとは？

もの忘れが増えたり、体が疲れやすくなったりと、心と体の両方に軽い衰えが見られる状態です。放っておくと将来の要介護や認知症等の危険性が高まりますが、適切な予防・対策をとることで、健康な状態に戻ることができます。

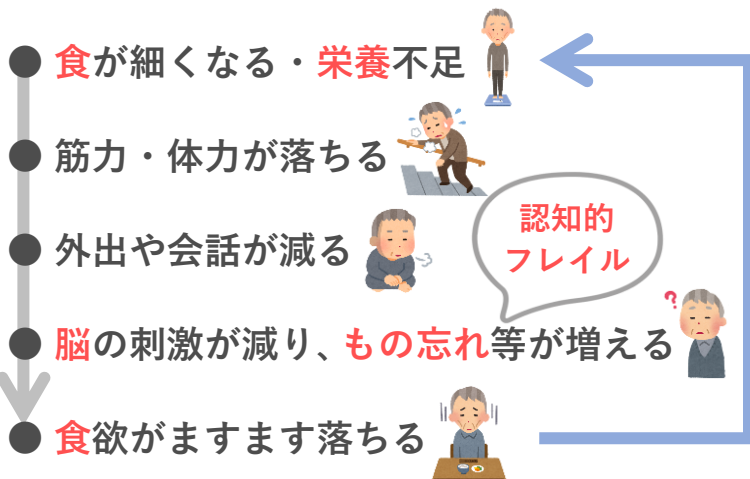
〈認知的フレイルのイメージ図〉



【出典】山田実 著：イチからわかる！フレイル・介護予防Q&A. 医歯薬出版株式会社,2021.

なんとなく食べない・食べれないが 引き起こす負の連鎖

「食べないこと」から始まる負のサイクルは、やがて心と体の衰えに繋がります。



栄養の日 8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

栄養の日は、栄養に関する知識を深め、自身の食生活について考えてもらうことを目的に、日本栄養士会によって制定されました。

日付の由来は「栄8」+「養4」の語呂合わせからきています♪

日本栄養士会では、8月1日～7日を中心に、6月～8月の期間を栄養の日としています。今年のテーマは「みんなで結ぶ栄養の日」です。栄養の力で人々を健康に、幸せにしたいという想いを、管理栄養士・栄養士が地域の皆さんと「結ぶ」ことを目的としています♪

【参考】Xue QL, Bandeen-Roche K, Varadhan R, Z, et al.: Initial manifestations of frailty criteria and the development of frailty phenotype in the Women's Health and Aging Study II. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2008; 63(9): 984-990.

食べる雰囲気も 大事な栄養



食事は、ただお腹を満たすため
だけではありません。

- 孤食より、会話がある食卓の方が楽しい
- 彩りのきれいな食事は食欲を増す
- 季節を感じる、行事を楽しむ
- 五感（味覚・触覚・聴覚・嗅覚・視覚）を感じる

食べる雰囲気も、
脳への刺激・元気を引き出す
大事な栄養です♪

【参考】国立長寿医療研究センター.あたまとからだを元気にするMCI
ハンドブック第2版.令和6年.

色々食べて 脳の元気をキープ



食事では ① 主食・主菜・副菜を
揃え ② 色々な食品を食べることで、
認知機能が悪化するリスクを44%※
減らすことができると報告されています。



バランスのとれた食事は、
脳の抗酸化（サビ）や炎症を防ぐ
働きもあります。

【※参照】国立長寿医療研究センター.NILS-LSA
(老化に関する長期縦断疫学研究) より.

たんぱく質+彩り野菜で脳を元気に！ 簡単レシピの紹介

材料	量 (2人分)
めかじき	1切れ70g × 2切れ
小麦粉	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
たまねぎ	30g (1/4個)
キャベツ	40g (大 1/2枚)
ブロッコリー	60g (4房)
トマト	60g (中 1/2個)
顆粒コンソメ	小さじ1
トマトジュース (食塩不使用)	200ml (カップ1杯)

※ 1皿で主菜・副菜が整います♪



めかじきのトマト煮



作り方

- ① めかじきは一口大に切り、小麦粉をふる。
たまねぎは薄切り、キャベツは2cm角に切る。
ブロッコリーは小房に分ける。
トマトは2cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を温め、めかじきを焼く。
- ③ 表面に焼き色がついたら、野菜と顆粒コンソメ、
トマトジュースを入れ、材料に火が通るまで
加熱する。

完成♪



エネルギー	たんぱく質
181kcal	13.5g
脂質	食塩相当量
7.0g	1.0g

作成

公益社団法人 三重県栄養士会
みえ認定栄養ケア・ステーション北勢
管理栄養士



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp