

食育セミナー フレイル予防と対策

歯科衛生士・スポーツ栄養コンディショニングアドバイザー
今村一恵

プロフィール

今村一恵（いまむら いちえ）

神奈川県生まれ。

歯科衛生士。

スポーツ栄養コンディショニングアドバイザー1級認定講師。

ミネラル発酵ドリンク・手作りおから味噌教室

発酵調味料教室などを開講。

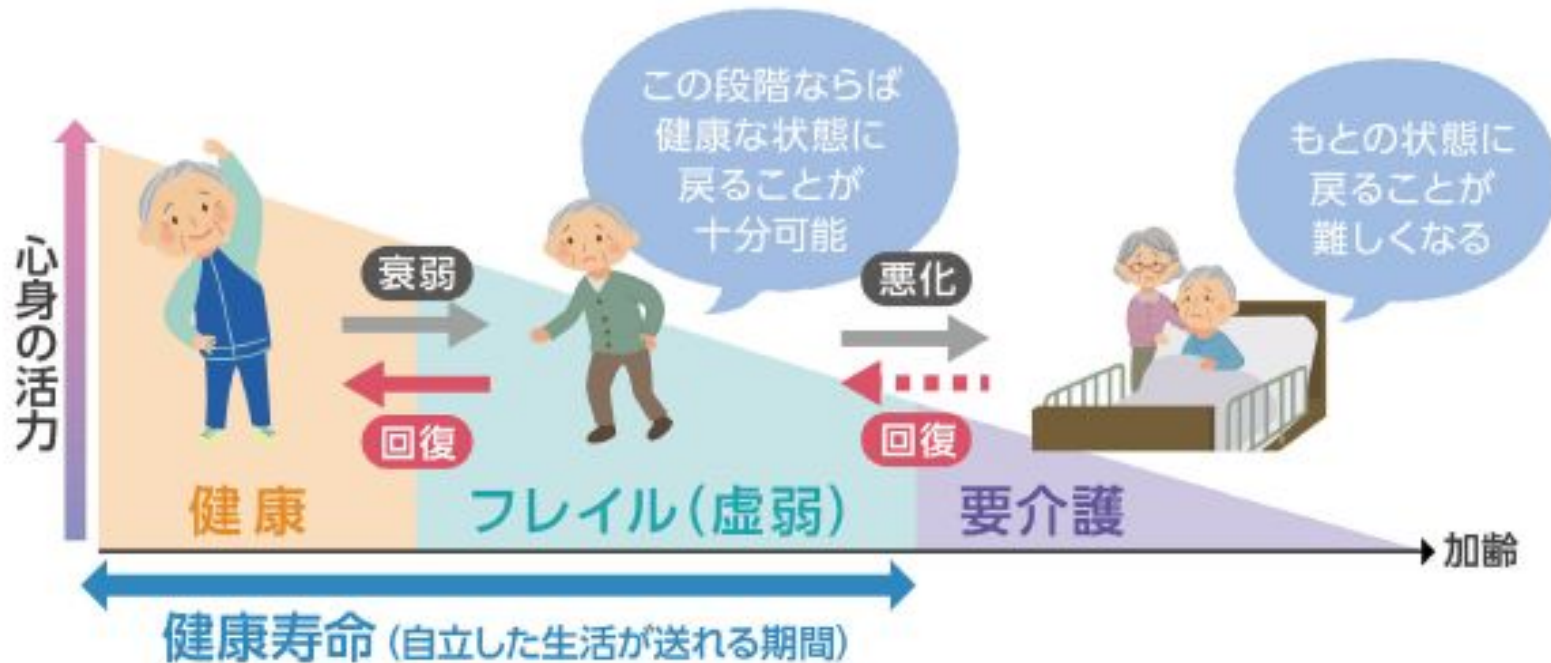
食事によって身体の不調が改善することを身を持って経験し、それを元に食育・栄養指導、スポーツ栄養指導、ミネラルの重要性の情報提供をしています。

簡単・時短お料理レシピもママさんたちに大好評！

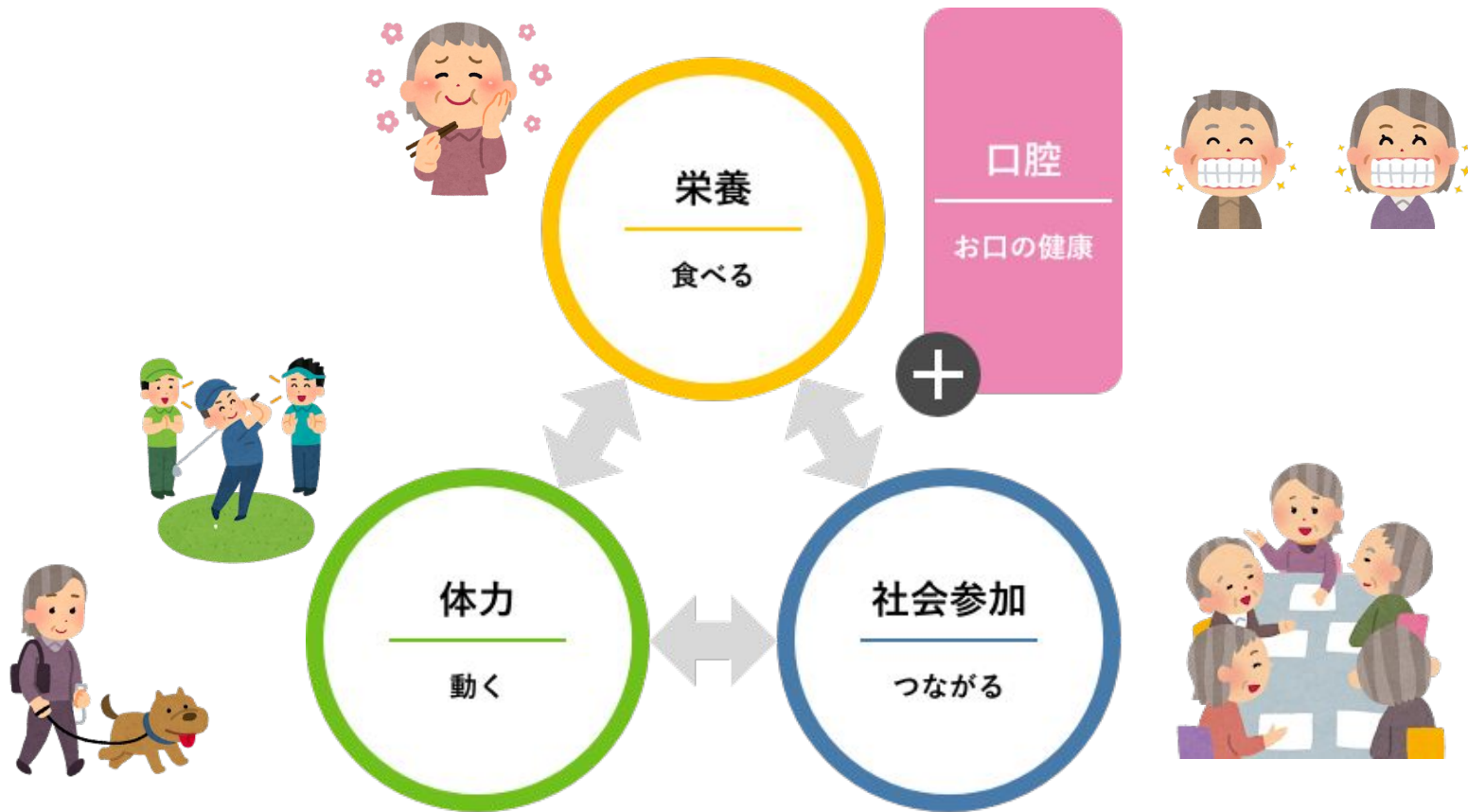


フレイルとは？

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態の事。



フレイル予防の3本柱



オーラルフレイルとは



舌の体操（舌圧訓練）



舌先と指先を
10回
押しつけ合う



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり 10 回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8 回を 2 セット行う。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け 10 秒間保持する。
 - ② しっかり口を閉じて 10 秒間休憩する。
- ※ お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

ペロ出しごっくん体操



ペロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

低栄養に注意 ⚠

高齢者になると1回の食事量が減ってしまい、栄養素の不足によって低栄養を引き起こしがちです。間食も上手に取り入れて、不足しがちな栄養素を補いましょう。

低栄養状態では、筋肉量や筋力が低下したサルコペニアを併発していることもあります。筋肉量の減少により、転倒しやすくなったり、骨量も減るので、骨折の危険性も高くなります。

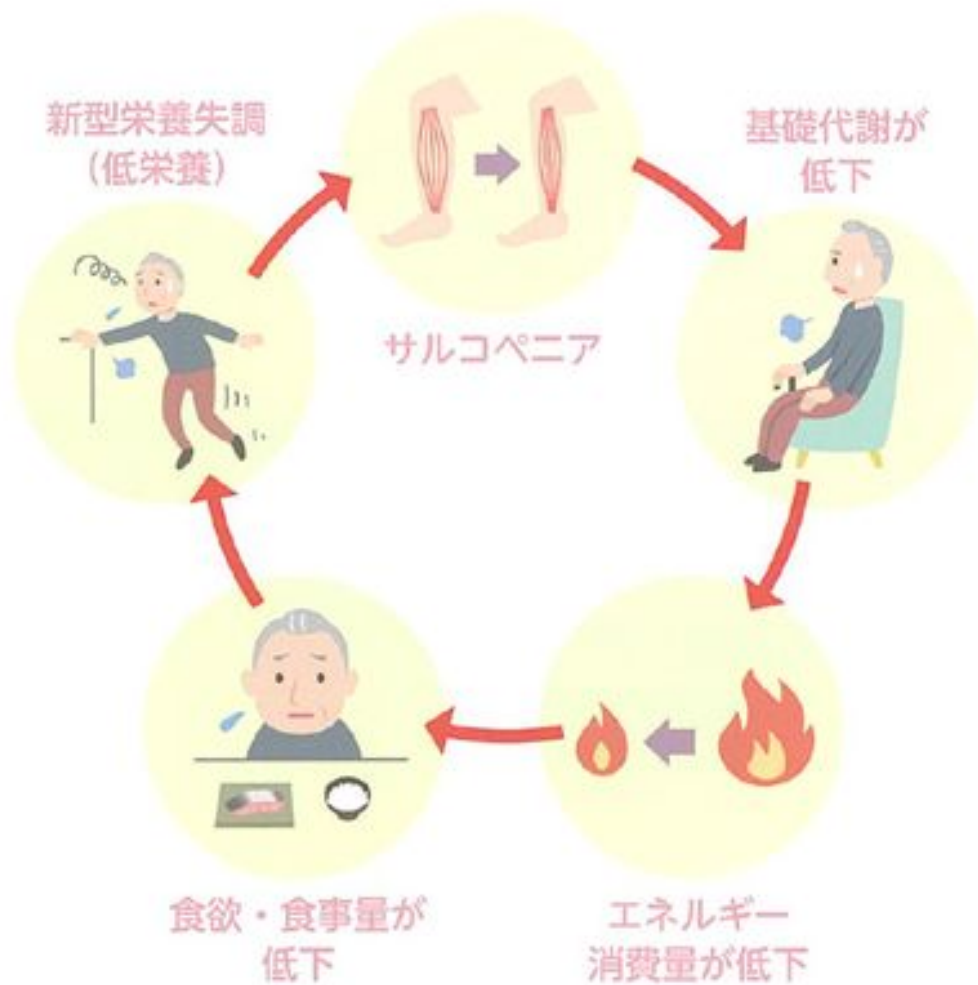




新型栄養失調とは？

高齢者の**5人に1人**は栄養不足

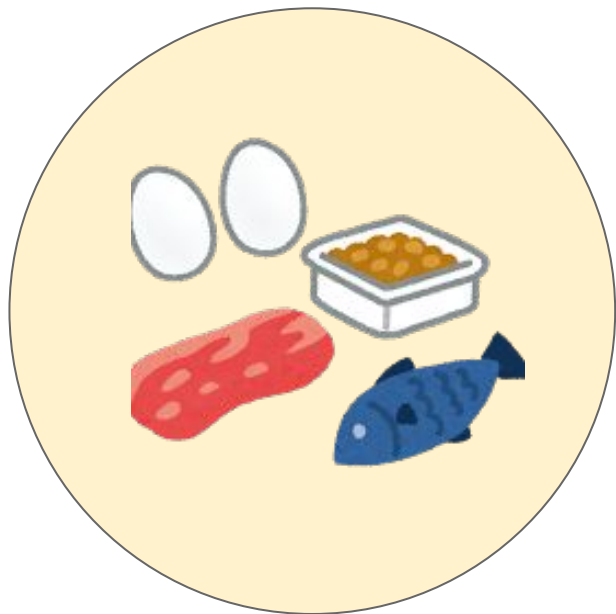
摂取カロリーは足りているのに、たんぱく質や
ビタミン・ミネラルといった体の機能を維持するために
必要な栄養素が不足している状態。



フレイル予防で意識したい栄養素

ビタミン

たんぱく質



ミネラル



たんぱく質を多く含む食材



1日のたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$

(体重50kgの人は50～60g/日)



豚ロース(焼き)50g
(約13g)

+

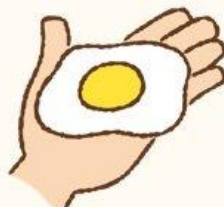


鮭(焼き)70g
(約20g)

+



牛乳180g
(約6g)



卵50g
(約6g)

+



納豆50g
(約8g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます

たんぱく質を手軽に摂れる食品＜協賛品＞



バナカ（バニクカレー）

一食でたんぱく質が25.2g摂取出来る
(バナカPROは一食33.1g)



新型栄養失調の原因



野菜を食べているのに、なぜ？

野菜を食べていても安心できない

栄養が昔より少なくなっている



野菜の栄養価の低下

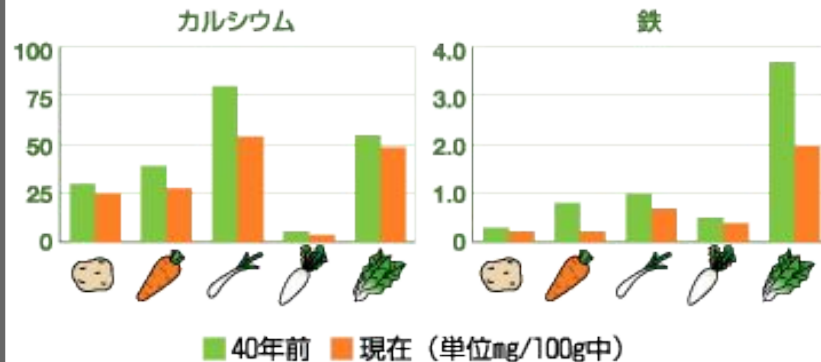
- ・ ビタミン、鉄、カルシウムどれも**激減**
- ・ 野菜を食べても「必要な栄養」が**届かない時代に**
- ・ 食事の**"質"**を見直す**必要があります**

野菜に含まれる栄養の低下

	ビタミンA	ビタミンB ₂	ビタミンC	鉄	カルシウム
	ニンジン	アスパラガス	キャベツ	ほうレンソウ	たまねぎ
1950年	4050 μ g	0.3mg	80mg	13mg	40mg
2020年	720 μ g	0.15mg	41mg	2mg	17mg

日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

野菜中のミネラル減少 40年前と現在の野菜のミネラル含有量比較



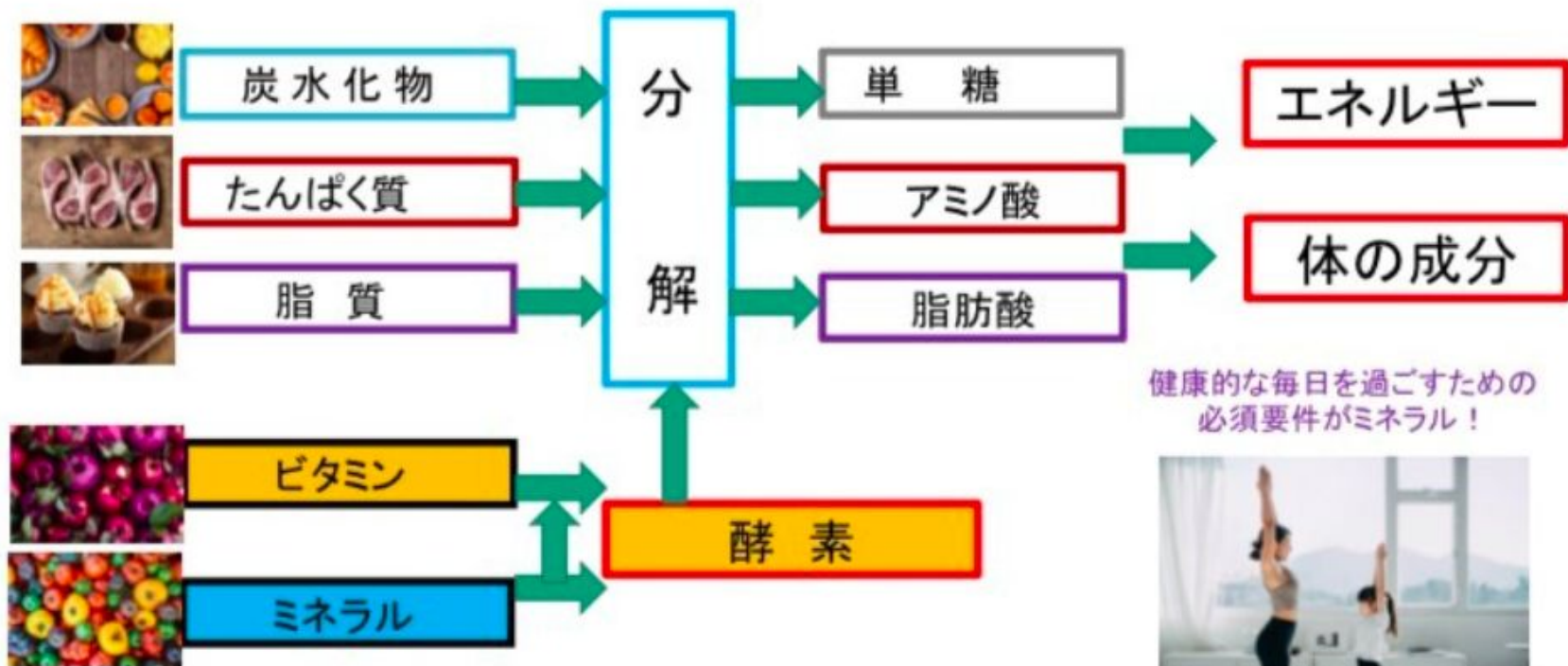
出典：三訂成分表(1983年)・五訂成分表(2005年)

そもそもミネラルって？



- ・ 体で作れない重要な栄養素
- ・ フレイル予防では
カルシウム、鉄、マグネシウムなどが必要
- ・ でも 今の食生活では
ほとんどの人が不足がち...

5 大栄養素と酵素 & ミネラル



健康的な毎日を過ごすための
必須要件がミネラル！

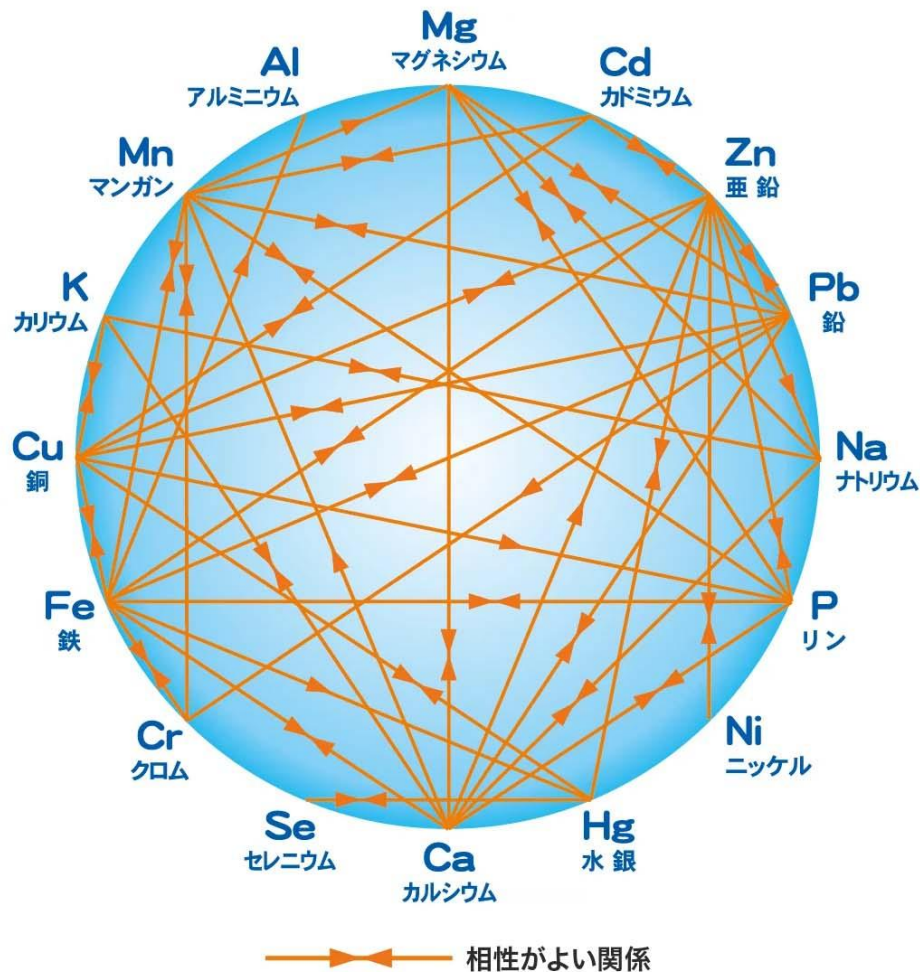


ミネラルの相関関係

ミネラルは単体では

働けない

相互に働き合う特徴を持つ



ミネラル不足の2大要因

- ・ 昔より野菜の栄養価が低下（農薬・土壌の影響）
- ・ 加工食品や外食で、栄養バランスが崩れがち



昔と同じ食事でも、
同じ栄養が摂れないのが今の現実

どうやってミネラルを補えばいい？

- ・ 理想は食事...でも毎日難しい
- ・ 今注目なのが
 "ミネラル入りの水"
- ・ 毎日無理なく、
 家族みんなが続けられる方法



まとめ

- ・ フレイル予防の栄養カギは
たんぱく質・ビタミン・ミネラルである
- ・ 今はミネラルが足りない時代
- ・ でも、水で簡単に補える方法があります
- ・ 気づいた今日が、変わるきっかけに

