



10月上旬は残暑で最高気温が30度となることもありましたが、最近は朝晩涼しく過ごしやすい気候になってきました。秋は体を動かすのも、お出掛けにも良い季節です。フレイル予防のため、食生活を見直しましょう。



## フレイルとは

高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。

## フレイルを予防しよう

フレイルを予防するためには、日々の食事を通じて良好な栄養状態を保つことが重要です。

高齢者を対象にした調査結果から、多様な食品を摂取している人ほど、筋肉量が多く、体力（握力や歩行速度）が高く、その後の筋肉量や体力の低下を予防できる可能性が示されました。

反対に、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる頻度が少ない人は、フレイルの該当リスクが高くなることも認められています。



## 合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※

さかな		いも	
あぶら		たまご	
にく		だ	
ぎゆうにゆう		い	
やさい		く	
かいそう			

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉



## 「さあにぎやか(に)いただく！」

からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、以下の10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう。

### 健康長寿の『食べる』のポイント

## い3い3食べポ



- 体の機能を維持するためには**多様な食品**から栄養素を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを**1食品群=食べポ1点**と数えます。
- 右の10食品群のうち**1日7点以上**を目指しましょう！

### 覚える 食べポの10食品群

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの

※東京健康長寿医療センター研究部、健康長寿のトコロン推進委員会

※「さあにぎやか(に)いただく」は、東京健康長寿医療センター研究部が考案した食品群頭文字のコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。なお、このチェックシートは、東京健康長寿医療センターとJCHOの共同研究の成果物を基に作成されました。

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	〇の数(点)
例											7点
1日目											点
2日目											点
3日目											点
4日目											点
5日目											点
6日目											点
7日目											点

できるだけ毎日、2回以上は「主食・主菜・副菜」をそろえて食べられるよう、心がけましょう。また、高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をきちんととることもポイントです。

※たんぱく質を制限するように言われている方は、医師の指示量を食べるようにしてください。

