

増尾地区の栄養について

柏南部第2地域包括支援センター

保健師 佐藤 茂

本日の内容

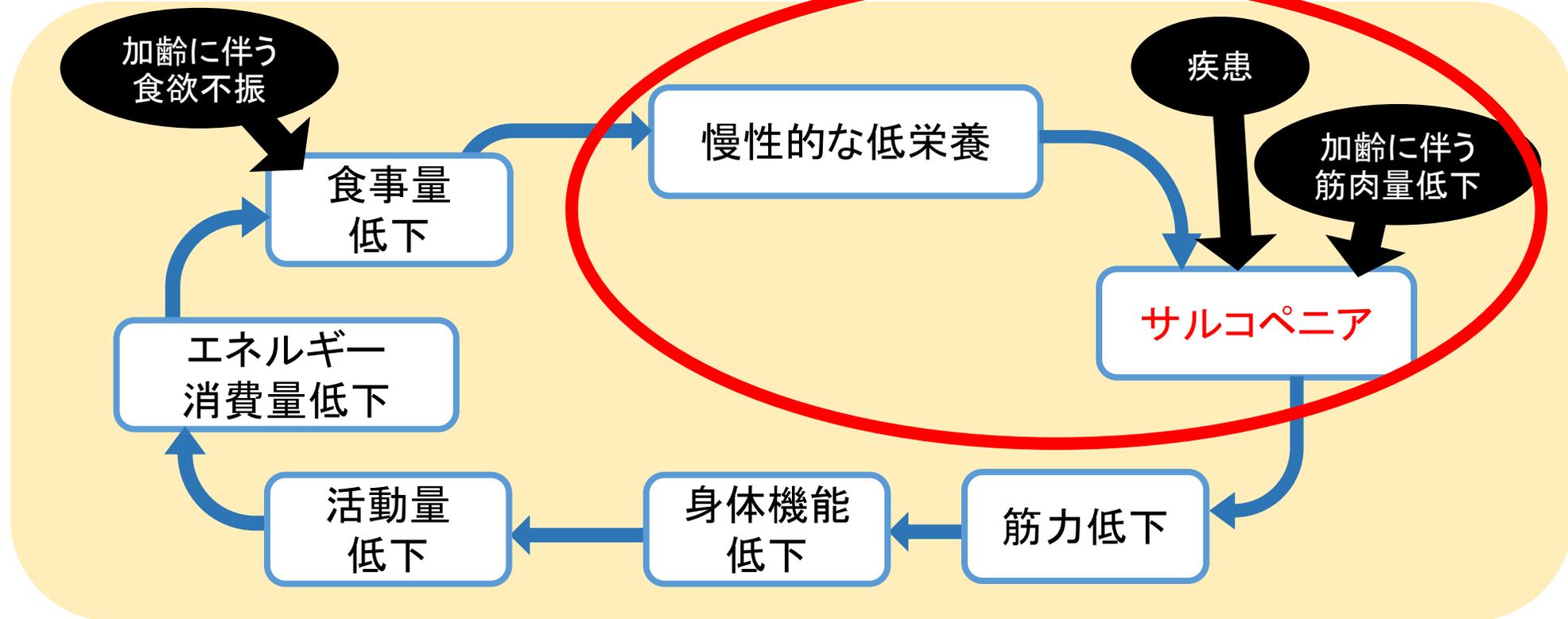
- 栄養とフレイルの関係
- 増尾地区での栄養についての課題
- 地域推進圏域会議での内容

栄養とフレイルの関係について



低栄養に伴う身体の影響

東京大学高齢社会総合研究機構の研究により、フレイルを予防するためには、「栄養（食・口腔機能）」・「運動」・「社会参加」を行い、フレイルサイクルを断ち切る、またはフレイルサイクルのスピードを遅くすることが重要だと言われています。



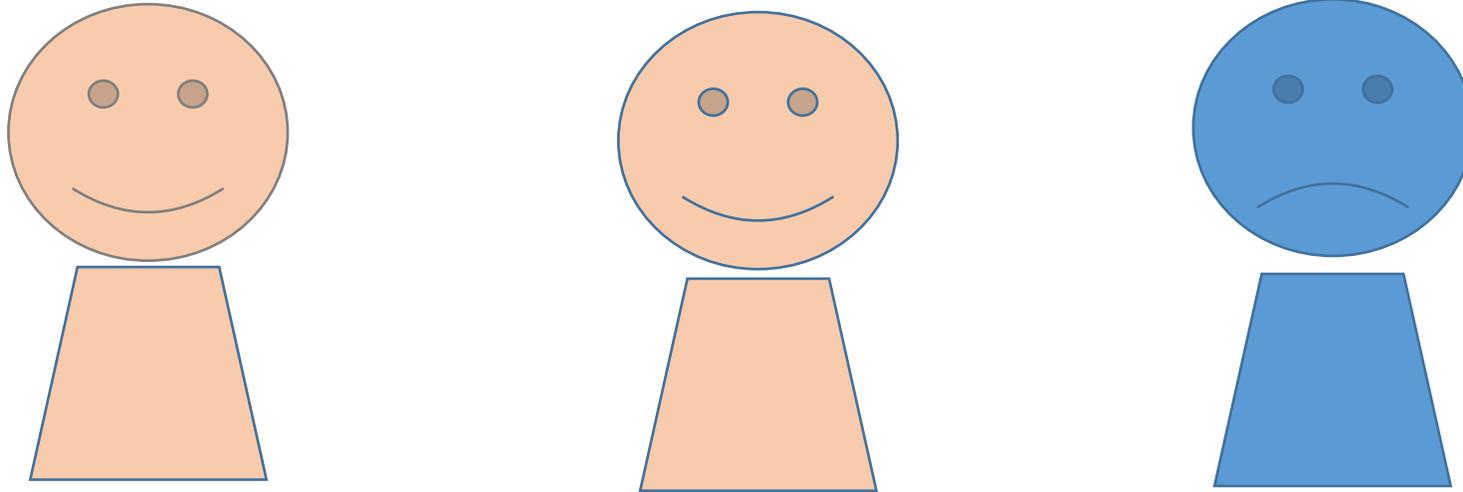
気づかぬうちに低栄養化が進むケースも多く、特に、栄養（食事）への意識改善は、フレイルサイクルを断ち切る上で重要といえます。

ドミノ倒しにならないように!



増尾地区での低栄養の現状

- ①健康診断を受けた**3割超**の方が低栄養と該当される。



- ②介護予防個別会議の事例の**半数以上**が低栄養の問題があった。

低栄養の方が多い傾向

低栄養ってどんな状態？

• BMIが **21.5** 以下の状態

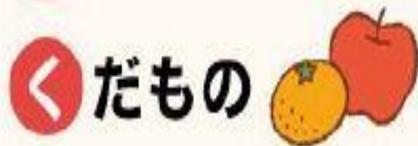
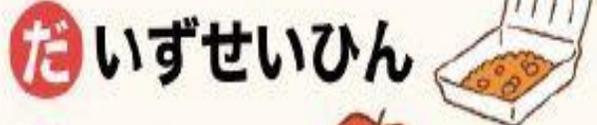
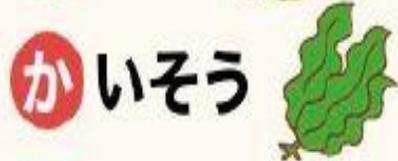
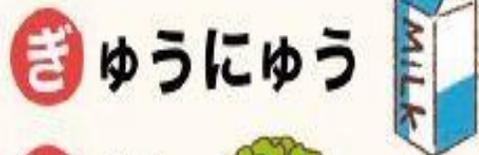
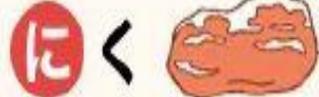
- ①18.5 ②21.5 ③25.0

かつ

• 6か月の間で **2～3** kgの体重低下がある

- ①1～2 ②2～3 ③3～5

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※



※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

1日に必要な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

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

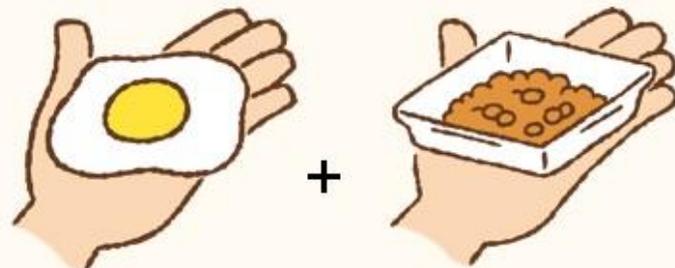
(体重50kgの人は50~60g/日)



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

地域推進圏域会議の内容

• 地域の課題

自分自身や
仲間が

無自覚の

増尾もりもり栄養トライ、アングルPJ

• 地域

1. 重

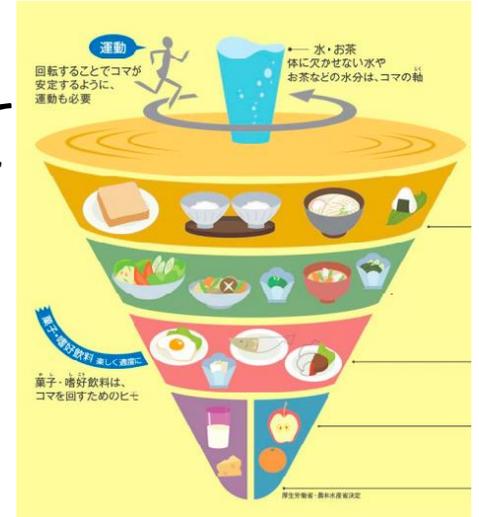
2. 地域

報 得る仕組み

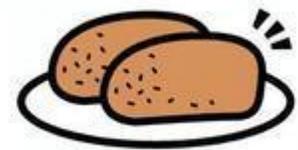
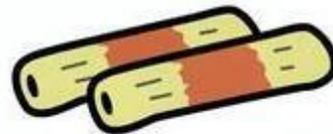
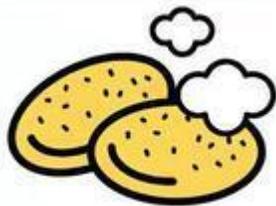
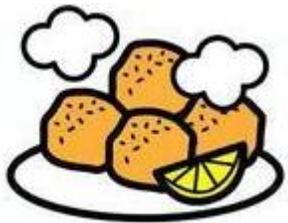
サロンで栄養講座

- 今年度はクローバーサロンで栄養講座を実施します。
- 講座内容

①フレイルに大切な栄養素とバランスについて



②スーパー、コンビニでのお惣菜の選び方



連絡事項

他のサロンでも栄養講座など包括で協力させていただきたいと思いますので、必要ございましたら、ご連絡の程どうぞよろしくお願い致します。



3ページの回答

栄養とフレイルの関係について

