

# ミナモの食育通信

～ フレイル予防のポイント～



加齢に伴い心身の活力が低下し、健康障害を  
起こしやすくなった状態を**フレイル(虚弱)**と  
いいます。

食事や運動など生活習慣を気を付けること  
によって健康な状態に戻ることができる、大切  
な時期でもあります。



## 1 やせに気をつけましょう!

食べているのに体重が減り、やせてきたら要注意です。  
BMI (ボディ・マス・インデックス) を計算してみましょう。

**BMI =**  ÷  ÷

健康を維持するBMIの目安	
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

岐阜県の高齢者の  
の2割以上が  
低栄養状態です。  
適正体重を  
維持しましょう。

目安を  
下回ったら低栄養  
状態です。

日本人の食事  
摂取基準(2015年版)



## 2 あなたの筋力をチェックしましょう!

サルコペニアは、筋肉の量が減り、筋力が衰えていく老化現象です。  
自分で簡単に早期発見できますので、さっそくやってみましょう。

**指輪っかテスト**

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

困めない      ちょうど困める      隙間ができる

歩いたり  
体を動かして  
筋力を維持  
しましょう。

両手の親指と人差し指で  
輪っかをつくり、ふくらは  
ぎの最も太い部分を囲み  
ます。

「困めない」「ちょうど困  
める」「隙間ができる」の  
順にサルコペニアの可能  
性が高まります。



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら  
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者  
食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」