

地域高齢者のフレイル予防事業

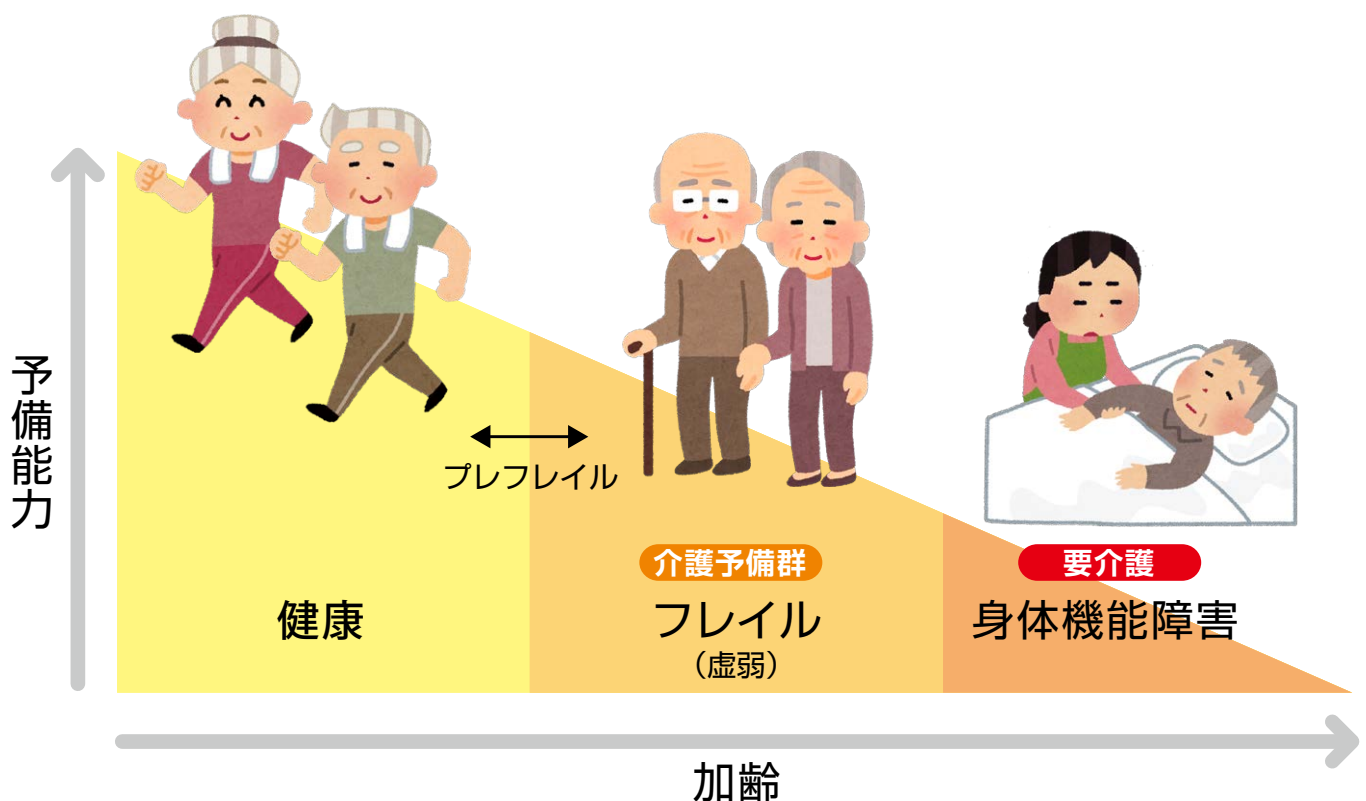
小規模配食事業者への栄養管理促進に向けて

(公社) 岐阜県栄養士会は、岐阜県の委託事業「地域高齢者のフレイル予防事業」を通じて、地域高齢者の誰も取り残さない栄養管理を目指して活動しております。

小規模配食事業者様に配食弁当の栄養管理面で、管理栄養士の視点より、食事内容を再確認していただけたらとの思いです。



フレイルをご存じですか？年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。**そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



フレイル予防に大切なこと

「3・1・2お弁当箱法」の活用で栄養バランスをとり、主菜（たんぱく質）を過不足なく、1食で確保できる内容を経済的面も考慮しながら提供する。

からだ・こころ・くらし・環境に健康な1食 「3・1・2 弁当箱法」



3・1・2お弁当法とは、
お弁当の総容量の比
を使って、
栄養バランスを簡単に
確保する方法です。

主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2 の内容を目安に
献立作成をするのがコツです！

お弁当箱の 基準サイズ

年 齢	男 性	女 性
50 ～ 69 歳	800 ～ 850 ml	600 ～ 650 ml
70 歳以上	650 ～ 700 ml	550 ～ 600 ml

弁当箱のサイズ、容量（ml）は、1食に必要なエネルギー量(kcal)とほぼ同値となるため、例えば600kcal必要なら、600mlの弁当箱を選ぶことになります。弁当箱のサイズ選びは、お弁当を食べる人に合わせた1食に必要なエネルギー量で決まるので重要です。弁当箱の選び方は、年齢、性別、活動量に合わせて決めます。

主食・主菜・副菜について

それぞれの食品内容は下の図です。地域高齢者の方には、1日3食、主食＋主菜＋副菜を揃えた内容の食事の確保が望ましいとされています。

また、牛乳や乳製品と果物を間食や、食後のデザート等で食べていただける環境が整うと食事でのフレイル予防となります。

しゅしよく 主食

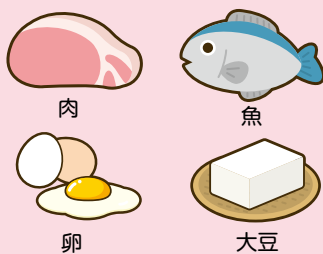
ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。



一食あたり
主食1品

しゅさい 主菜

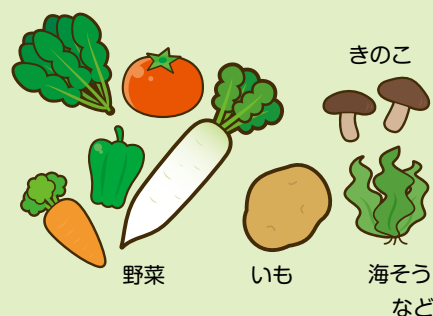
魚や肉、卵、大豆製品など使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂肪を多く含む。



一食あたり
主菜1品

ふくさい 副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。



一食あたり
副食
1～2品



1日あたり

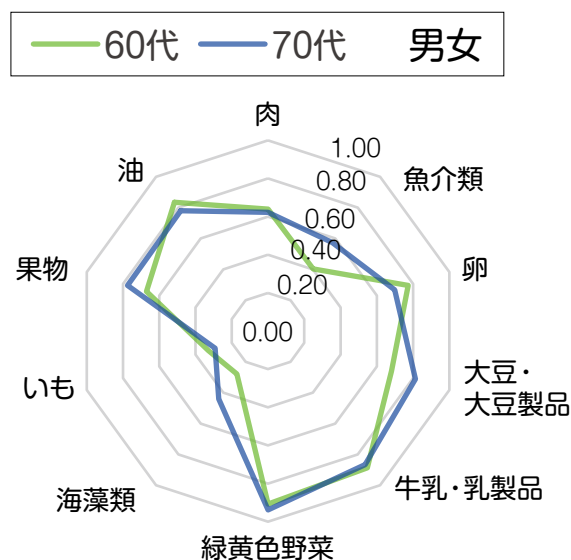
- 牛乳をコップ1杯
- ヨーグルト1個



- 果物を握りこぶし1個分
(りんごなら1／2個)

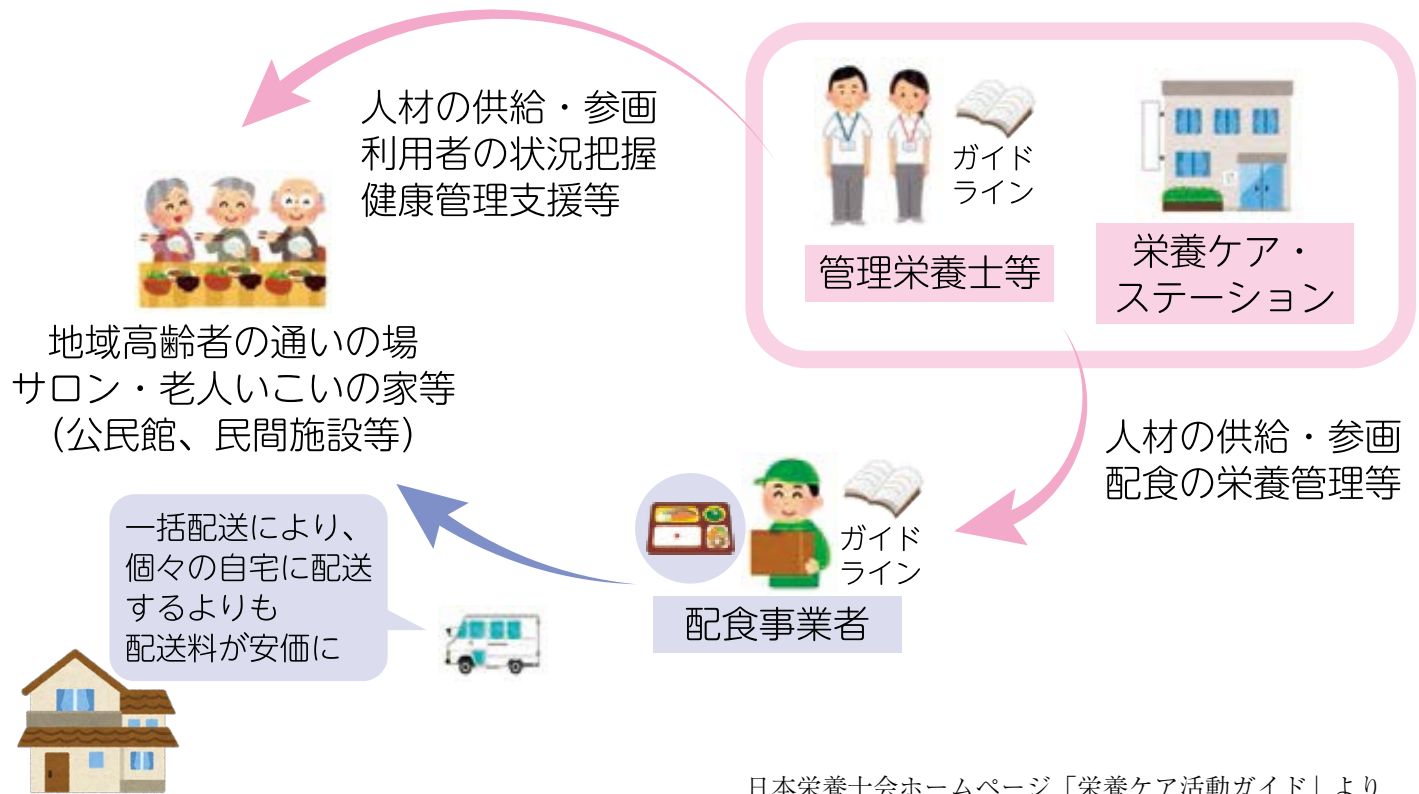


地域高齢者のフレイル予防事業内での食品群摂取の調査では、栄養教室に参加した健康意識の高い高齢者でも、60～70代男女で、主菜（肉類・魚介類等）と副菜（海藻・いも）の摂取不足がみられました。



健康支援型配食サービスの推進へむけて

今後、健康支援型配食サービス軸とした、地域共生社会に資する食環境づくりの推進を目指し、岐阜県栄養士会は配食事業者様との連携（栄養量計算・献立提案）を通じて、その推進に貢献したいと考えております。



岐阜県栄養士会・栄養ケア・ステーションの活用を！

県民の生活習慣病の重症化予防や介護予防を支援するため、(公社)岐阜県栄養士会栄養ケア・ステーションの管理栄養士・栄養士を紹介しています。栄養・食生活指導にご活用ください。

栄養ケア・センター 058-278-5230
(栄養士会事務局内)

岐阜圏域 080-2629-1374
西濃圏域 080-2629-1392
中濃圏域 080-2629-1372
東濃圏域 080-2629-1373
飛騨圏域 080-2629-1391

〈事業内容〉 一部抜粋

- 献立作成・栄養科算定
- 介護予防の講演等
- 一般住民からの栄養相談

