

## 県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

### 「フレイルを予防する食事を知ろう！」

前回に続き、今回はコロナ禍でのフレイル予防の食事編です。フレイルを予防し、からだの回復力や免疫力をアップしていきましょう！

【フレイル予防には】・・・三食きちんと食べることがポイントです。

加齢により、噛む力や唾液の分泌量が減り、食欲も減退することが多いです。「お腹が空かないから」という理由で食事量を減らしたり、一食抜いたりする方もいるでしょう。しかし低栄養状態になると、筋力が衰えて体重が減り、結果としてフレイル状態になりやすくなってしまいます。フレイルを予防するには、まずはしっかりと三食食べることから始めましょう！

【BMIを測って痩せすぎを防ごう】・・・BMIは低ければ良いというものではありません。高齢者にとって理想のBMIは21.5以上25未満とされています。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例えば体重 50 kg で身長が 160 cm の方なら、 $\text{BMI} = 50 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ )

【主食と主菜、副菜のある食事を摂ろう】

主食・・・ご飯、パン、麺類など

主菜・・・肉や魚、大豆製品、卵など

副菜・・・野菜やイモ類、キノコ類など



【牛乳や乳製品、果物は毎日食べよう】


上記の主食と主菜、副菜に加え、牛乳や乳製品、果物も毎日食べるようにしましょう。毎食食べる必要はありませんが、1日1回は食べるようにしましょう。


【高タンパク質な食事を心がけよう】

筋肉や骨を衰えさせないためにも、適度にタンパク質を摂ることが大切です。


肉・魚・卵・大豆製品にはタンパク質が豊富に含まれていますので、毎食しっかりと高タンパク質の食材を摂るようにしましょう。

大豆タンパク質を含む豆乳を美味しく上手に摂取しよう！

青森県産はちみつ入りリンゴ酢・・・大さじ1

無糖ヨーグルト・・・大さじ2

(液状のものがベストですが、なければ普通のヨーグルトでも可)

豆乳・・・上記2つを入れたコップが一杯になるくらいをお好みの量で

上記の3種類をよくかき混ぜると、すっきりとした美味しいドリンクの出来上がり！  
ぜひ一度お試しください。

青森県産はちみつ入りリンゴ酢によく冷えたヨーグルトと豆乳で、この暑い夏もしっかりとタンパク質を摂りましょう！