

号外編



Let's 食育



食育推進キャラクター
でん丸

早いもので、2022年もあっという間に1カ月が過ぎ、暦の上では春を迎えています。

春の始まりとされる「立春」(2022年は2月4日)は、二十四節気(にじゅうしせつき)において、春の始まりであり、1年の始まりとされる日です。

立春は1年の始まりですので、新しいことを始める絶好の時期ともいわれるそうです。この時期に、何か新しいことに挑戦してみられてはいかがでしょうか。

コロナ禍でもフレイル予防を！～健康寿命の延伸につながる食育の推進～

「フレイル」ってご存じですか。「フレイル」は、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。2月1日は「フレイルの日(フ(2)レ(0)イ(1)ル)」として制定もされています。

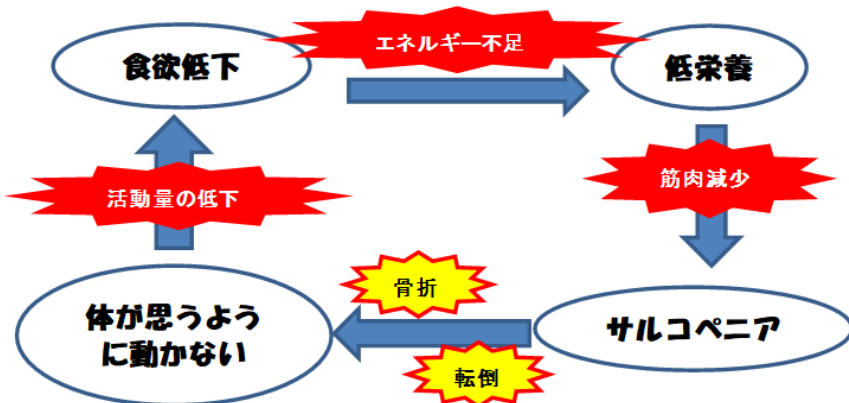
フレイルというと高齢者が対象と思われがちですが、マスクによる「ぼかん口」などが話題にもなっているように、子どものフレイルも増えてきています。

また、コロナの影響で、一定の行動制限を余儀なくされる生活の中で、コロナ後に介護が必要な高齢者が増えることも懸念されています。コロナ禍でもできるフレイル予防をしていきましょう。



©MPC

フレイル・サイクル



食欲低下などで栄養が足りない状態が続くと、筋肉量が減少して思うように体を動かすことが難しくなります。体を動かさにくくなると、活動量が減少し、ますます食欲がわかなくなるという悪循環に陥ってしまいます。

このような負のサイクルを「フレイル・サイクル」と言います。

フレイル予防の3つのポイント

栄養

●食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



身体活動

●ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

●趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



- ポイント①：1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう
- ポイント②：いろいろな食品を食べましょう
- ポイント③：たんぱく質を十分にとりましょう

※市販の総菜や缶詰、冷凍食品、レトルト食品などを活用してもOKです

参考：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

