

フレイルとは、「虚弱」という意味で、年齢とともに体や心、社会的なつながりが弱くなった状態を言い、放置すると要介護状態になる可能性があります。元の健康な状態に戻るため、フレイルに早めに気づき、運動習慣や食習慣、社会参加などの予防法を実践しましょう。

2月1日は「フレイルの日」です。この機会にフレイルに関心を持ち、健康寿命を延ばしていきましょう。

フレイルチェックをしてみましょう

分類	質問項目	回答（いずれかに○を）	
健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	満足、やや満足	やや不満、不満
運動機能	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい	いいえ
	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
栄養関係	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ
認知機能	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
たばこ	たばこを吸いますか	はい	いいえ

フレイルチェックをしてみていかがでしたか？回答が色つきの欄にあれば注意が必要です。

運動機能低下傾向の方は「いきいき百歳体操」、低栄養傾向の方はバランスの取れた食事、口腔機能低下傾向の方は歯科受診など、今からできる健康づくりをおすすめします。

自分のやりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防に努めていきましょう。

「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」中からレシピを紹介します♪

「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」は、高知県が関係機関および関係団体の協力のもと作成したもので、「たんぱく質」の摂取や「エネルギー」の補給を目的とした1食あたりの栄養量を設定し、栄養バランスを整え、よく噛むことを意識した献立を掲載しています。

「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」

検索



高知県 HP

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601/2023011900105.html>



<主菜が牛肉のレシピ> 牛肉となすのピリ辛炒め

<材料> (2人前) (★)

- ・牛肉もも(脂無) 120g
- ・料理酒 小さじ2
- ・なす(短冊切り) 1本
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・ズッキーニ(短冊切り) 1/5本
- ・三温糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・唐辛子(スライス) 1/4本

<作り方>

- ①なすを塩水にさらして水分を切り、ごま油半量で絡めておき、牛肉は★の1/3で混ぜておく。
- ②フライパンで残りのごま油と牛肉を炒めて、一旦取り出す。
- ③なすとズッキーニを残り★で炒め、火が通ったら②を加えてさらに炒める。