


『サルコペニア』とは筋肉量、筋力、歩行速度が低下している状態です。『サルコペニア』は筋力低下というフレイルの身体的な部分であり、高齢者の転倒や要介護のリスク因子です。サルコペニアとフレイルとはお互いに関連し合っているのも特徴で、様々な疾患の合併により引き起こされることもあります」と荒木先生は言います。

【フレイル度チェック】

フレイルは決して他人事ではなく、自覚はもちろん家族も気がつかないまま、あなたの身にも忍び寄っているかもしれません。介護予防のチェックリストをもとに、フレイル予防チェックリストを作成しました。いくつあてはまるかチェックしてみてください。あてはまらない項目の数が増えるとフレイル度（フレイルの危険度）が高まります。



フレイル予防チェックリスト！

- 15分くらい続けて歩ける
- 道を歩きながら人を抜かすことがある
- 横断歩道を青信号のまま渡りきることができる
- 階段を手すりや壁をつたわずに上ったり下りたりできる
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上げられる
- 和式トイレを使用できる
- タオルや雑巾をしっかりと絞ることができる
- びんやペットボトルのふたをラクに開けられる
- この1年間に転んだことはない
- 転倒に対する不安はあまりない
- 6カ月間で2～3kg以上の体重減少はない
- 毎食3食欠食することなく食事をしている
- 1日に2食は肉や魚を食べている
- 1日に1個は卵を食べている
- 毎日、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べている

【あなたは大丈夫？知らず知らずのうちに陥っている低栄養とフレイル】

「60歳代から70歳代前半になると、一般的に若い頃に比べて食事の量は減りがちになります。しかし『年だから』と、そのままにしておくと低栄養が慢性化ということにもなりかねません」と荒木先生は言います。ではどうしたら防ぐことができるのでしょうか？

「これまで、筋力や活力の衰え、いわゆるフレイルは老化が原因と考えられてきましたが、近年日々の食事や生活習慣などにより、フレイルの予防や回復も見込めることが解ってきました。年齢を重ねても、ハツラツとした日常生活を送るためには、なんといっても大切なのは元気な筋肉を維持すること。そのためには、筋肉のもととなる『たんぱく質』と、たんぱく質の合成を促進する栄養素を毎日しっかり摂ることが大切です」

フレイル予防には、特に、『たんぱく質』をしっかり取り入れることが大切です。まずは食事から少しずつ見直して、健康長寿を目指しましょう。

もっと詳しくフレイルを学びたい方々のために料理教室つき特別セミナーを開催します。

《募集要項》

■セミナー日時：11/17(日) 13時半～15時（受付開始13時～）

■会場：東京ガス横浜ショールーム コミュニケーションホール
神奈川県横浜市西区みなとみらい3-5-1 MARK IS みなとみらい4F
みなとみらい駅（みなとみらい線）直結
<https://home.tokyo-gas.co.jp/showroom/tys/>

■内容

- 1) 講演：荒木厚（東京都健康長寿医療センター 副院長）
 - 2) 体操：座ってできる健康体操（健康運動指導士・江本佳世子）
 - 3) 対談：荒木厚（東京都健康長寿医療センター 副院長）×小林直子（東京ガス食情報センター副所長）
- 司会：後藤繁榮（アナウンサー）

■参加費：3,000円（別日に開催する東京ガス主催の料理教室付き）

＜東京ガス主催の料理教室付き＞

セミナーとは別日に、東京ガス主催の料理教室が開催されます。ドクター監修のもと、NHK「きょうの料理」で活躍する管理栄養士・牧野直子さんと東京ガス 料理教室の栄養士が共同で作成した献立を実習します。ご参加日は下記日程の中からお選びいただけます。

12/15(日)東京ガス新宿ショールーム ①10:30～12:30 ②14:30～16:30

1/11(土)東京ガス横浜ショールーム ①10:30～12:30 ②14:30～16:30

「フレイル予防の食事のポイントは筋肉の維持、強化はもちろんのこと、骨の健康の維持、増進も必要です。また、筋肉をエネルギー源として消費しないよう、糖質（主食）もきちんと摂ることが大切」と牧野直子さん。

料理教室ではタンパク質やカルシウム、ビタミンDなどを補える手軽な素材『サバ缶』、カルシウムが豊富でビタミンKも豊富な小松菜、クエン酸でカルシウムの吸収を促すミニトマトを加えたパスタ、フレッシュみかんゼリーなどをご紹介します。

■応募方法：下記応募フォームからご応募ください。

<https://s.cnz.jp/sv/8nr2/EKT5hhVg>



※11月17日セミナー当日のキャンセルはキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

料理教室に参加されない場合も返金はありません。

※セミナー・料理教室ともに、管理栄養士・牧野直子さんのご出演はありません。