フレイル予防に向けた食にまつわるクイズ

作成：新潟県村上地域振興局健康福祉部（2021.3）

1

年を重ねると要支援・要介護状態になることは避けることができないので、予防は不要。

1 予防は不要

2 予防は必要

答え

② 予防は必要

年を重ねることで、心身の不調が増えることは否めませんが、食生活に気をつけたり、運動（身体活動の増加）を行うことで要支援・要介護状態に進むのを遅らせたり、回避することは可能です。

2

健康な状態と要支援・要介護状態の間を示す言葉がある。その状態を示すカタナカ言葉は次のうちどっち？

1 フレイル

2 バタンキュー

答え

① フレイル

　カタナカ言葉は覚えにくいですが、「フレイル」を日本語でいうと「虚弱」となります。

　この「フレイル（虚弱）」状態から要支援・要介護状態に進むのを遅らせたり、回避することは可能です。

　フレイルという言葉、要チェックです。

3

フレイル状態から先に進まないようにする大切なポイントとして当てはまるのは？

1. ストレッチをする
2. ３食きちんと食べる
3. 町内会活動に参加する

答え

1. ストレッチをする

2. ３食きちんと食べる

3. 町内会活動に参加する

フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の３つが大切です。

4

フレイル状態を見つけるため定期的に計測した方がよいのはどっち？

1 体重

2 腹囲

答え

1 体重

半年間で体重が２～３kg減少することはフレイル状態が心配されます。

定期的な体重計測で、自分の体の状態を確認しましょう。

5

介護予防のために、気をつけることはどっち？

1 満腹になればどんな食事でもよい

2 主食・主菜・副菜を心がけた食事

答え

② 主食・主菜・副菜を心がけた食事

全ての年代で、「きちんと食べる」ことが大切です。

主食・主菜・副菜をセットに食べることで、身体に必要な栄養素がほぼとれることになります。

主食：ごはん・パン・麺・餅

主菜：肉・魚・卵・大豆製品（豆腐、納豆等）

副菜：野菜・海藻・きのこ

6

介護予防のために、高齢期の食事の量で気をつけたいことはどっち？

1 しっかり食べたほうがよい

2 あまり食べなくてもよい

答え 1 しっかり食べたほうがよい

年をとっても、身体の機能を維持するために必要な栄養素はあまり減りません。

しっかり食べたいですね。

7

介護予防のために、高齢期の食事で正しいのはどっち？

1

1日2食

2

1日3食

答え

② 1日3食

　様々な状況から食べる意欲が低下することもあるかと思いますが、できるだけ1日3食を目指しましょう。

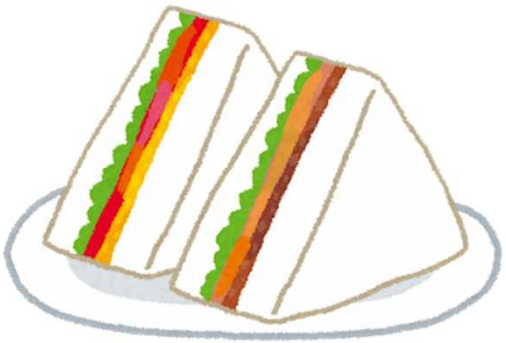
　1日3食、食べることで、生活リズムが整い、メリハリがつき食欲がわくと言われています。

8

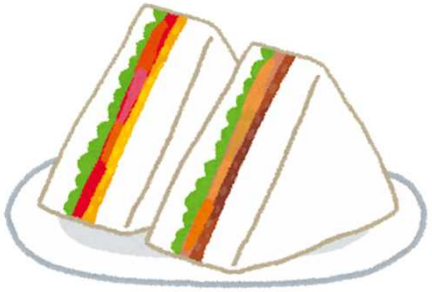
お昼ごはんを作るのが大変なとき、介護予防のために買うならどっち？

1 菓子パン

2 サンドイッチ



答え ② サンドイッチ



「サンドイッチ」や「調理パン」にすることで、主食、主菜、副菜がそろった理想の食事に近づきます。

糖尿病の方は、菓子パンを食べることで血糖コントロールを乱すと言われています。

9

介護予防のために、高齢者が積極的に食べた方がよいのはどっち？

1 肉

2 野菜

答え

1 肉

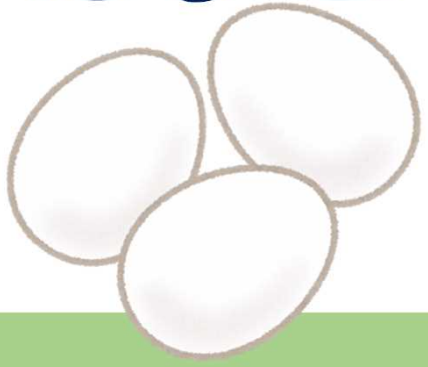
　野菜はもちろん大事ですが、高齢期の食事の傾向としてたんぱく質が不足しがちです。「たんぱく質」を多く含む肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆等）のどれかは毎食、食べるようにしましょう。

10

介護予防のために、この食事（ごはん、みそ汁、トマト）に加えたいのはどっち？

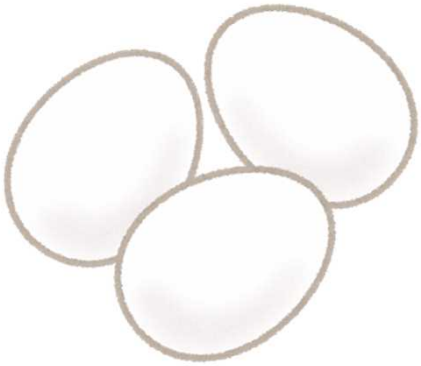
1 梅干し

2 たまご



答え

② たまご



　ごはん、みそ汁、トマトを組み合わせた食事に「梅干し」を加えても食事内容は充実しません。

　主菜となる「卵」を加えることで食事内容が充実します。

　面倒な時は「卵かけご飯」はいかがでしょう？

11

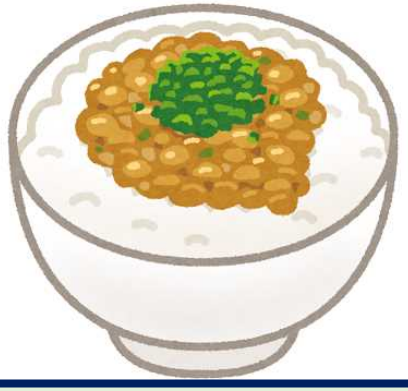
介護予防のために、この食事（ごはん、みそ汁、トマト）に加えたいのはどっち？

1 梅干し

2 納豆

答え

② 納豆



ごはん、みそ汁、トマトに「納豆」を加えることで、主食、主菜、副菜がそろった食事になります。

納豆は立派な主菜です。積極的に食べたい食材ですね。

＊薬の関係で制限のある方もいらっしゃいます。
気になる方は、医師や薬剤師に確認してください。

12

介護予防のために、この食事（素うどん）に加えたいのはどっち？

1 天かす

2 たまご

答え

② たまご

「冷凍うどん」と「めんつゆ」だけでは「バランスの悪い食事」です。ここに、「卵」を落として月見うどんにすると食事内容が充実します。

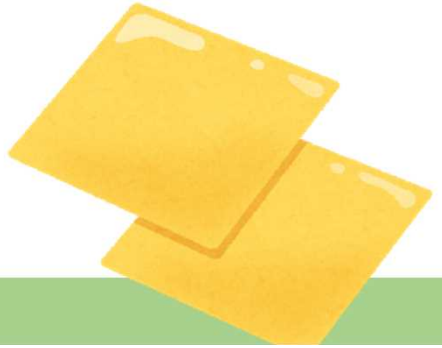
「ちくわ」「かにかま」「かまぼこ」を加えても良いですね。

野菜が加わると更に良いですね。

13

介護予防のために、食パンに加えたいのはどっち？

1 スライスチーズ



2 マーガリン

答え

1 スライスチーズ

「食パン」（主食）に「スライスチーズ」をのせると主菜が加わり食事内容が充実します。

　ここに、「カット野菜」を一緒に挟み込むと副菜が加わり、バランスが良くなります。

介護予防のために、理想の乳製品のとり方はどっち？

1

1日1回

2

1ヶ月に1回

答え

1 1日1回

乳製品は、牛乳・ヨーグルト・チーズです。これらのどれかを1日1回食べましょう。

牛乳が重くて買い物が大変な場合は、スキムミルクはいかがでしょう。

14

成人男性の１日の食塩目標量は何ｇ未満？

1 10ｇ未満

2 7.5g未満

答え

② 7.5g未満

健康が維持される量として目標量が設定されています。女性は6.5g未満です。

ラーメン1杯には約6gの塩が含まれていると言われています。

塩の使い方は、好みがありますが、とり過ぎてしまう方が多いので、気をつけたいですね。

16

食パン（6枚切り）に含まれる食塩は何gでしょうか？

1 含まれていない

2 0.8g未満

答え

② 0.8g未満

パンを焼く際に、食味の向上と弾力を出すために塩を使います。

食パンをはじめ、あんパン、クリームパン等にも塩が入っています。

「見えない塩」のことを知り、塩のとり過ぎにならないよう気をつけましょう。

塩が少ないのはどっち？

1 しょうゆ

2 ポン酢

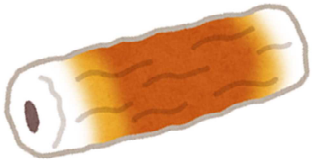
答え

② ポン酢

ポン酢大さじ1杯　　：約1.5g
しょうゆ大さじ１杯：約2.5g

　しょうゆに酸味や旨みが加わった調味料を利用することで食塩量を減らすことができます。
　味を確認し、必要なら「しょうゆ」をかけることを習慣化したいですね。

「ちくわ」や「さつま揚げ」等の練り製品には塩が含まれているか？



1 含まれている

2 含まれていない

答え

1 含まれている

　魚介練り製品は、弾力性を向上させるため塩が入っています。

　練り製品が使われる「おでん」は、塩のとり過ぎに注意が必要です。食べる頻度と量に気をつけましょう。

ちくわ１本（70g）：約1.5g

さつま揚げ（小1個30ｇ）：約0.6g

「ウインナー」や「ハム」等の練り製品には塩が含まれているか？

1

含まれている

2

含まれていない

答え 1 含まれている

肉を材料にした練り製品には塩が含まれています。塩を入れることにより、味を良くし、また、弾力を高めます。

見えない塩のことを知り、塩のとり過ぎにならないよう気をつけましょう。

ウインナー1本（22g）：約0.4g
ロースハム1枚（13g）：約0.3g

顆粒だしには塩が含まれているか？

1

含まれていない

2

含まれている

答え

1 含まれている

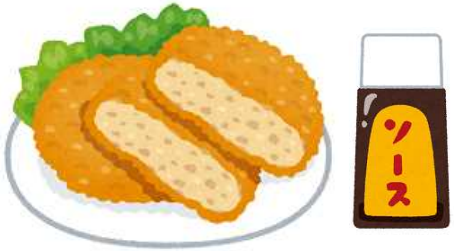
　顆粒だしには塩が含まれています。小さじ１杯には、約1.5gの塩が含まれています。

　見えない塩のことを知り、塩のとり過ぎにならないよう気をつけましょう。

21

コロッケを食べる時、食塩のとり過ぎにならないソースの使い方はどっち？

1. ソースを<u>つける</u>
2. ソースを<u>かける</u>



答え

1 ソースをつける

　ソースは、かけるより、つけた方が少ない塩分量で満足できるといわれています。

　見えない塩のことを知り、塩のとり過ぎにならないよう気をつけましょう。

お酒の飲み方として良いのはどっち？

1. 何も食べないで飲む
2. チーズなどのおつまみと一緒に飲む

答え

2 チーズなどのおつまみと一緒に飲む

　何も食べないでアルコールを飲むのは、酔いが回りやすく、また胃壁への負担も大きくなります。おつまみは、良質なたんぱく質が含まれるチーズ等がお勧めです。一方、味の濃いものは、飲み過ぎや塩のとり過ぎにもなるので、食塩が少ない食品を選びたいですね。色の濃い野菜は、肝臓の働きを助けるビタミンAが多く含まれお勧めです。ゆで野菜や野菜スティックはいかがですか？

お酒の飲み過ぎを防ぐためのお勧めの飲み方は？

1. 水やウーロン茶を飲みながら飲む
2. 食事と一緒に飲む

答え

1. 水やウーロン茶を飲みながら飲む
2. 食事と一緒に飲む

何も食べないでアルコールを飲むのは、酔いが回りやすく、また胃壁への負担も大きくなります。食べながらアルコールを飲むことをお勧めします。また、体への負担を減らすためアコール濃度を下げることが大切です。水やウーロン茶を飲むことでアルコール濃度を下げ、悪酔いを防ぎます。

24

菓子パン　コッペパン「つぶあん＆マーガリン」のエネルギー（カロリー）はどのぐらい？

＊ご飯1杯（150g）のエネルギーは250kalです。

1. 約100kcal
2. 約500kcal

答え

② 約500kcal

1食の食事の適量は女性で500kcal～600kcalです。菓子パンをよく利用する方は食べる頻度に気をつけましょう。食事で選ぶなら、菓子パンではなく、サンドイッチやサラダ等のおかずを挟み込んだ調理パンをお勧めします。

＊お孫さんに積極的に食べさせるのも注意が必要ですね。

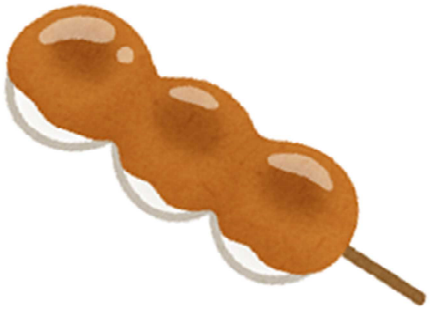
25

スーパーでお手軽に買えるみたらし団子のエネルギー（カロリー）はどのぐらい？

＊ご飯1杯（150g）のエネルギーは250kalです。

1 約30kcal

2 約150kcal



答え

② 約150kcal

1食の食事の適量は女性で500kcal～600kcalです。団子１本でご飯軽く1/2杯分と同じエネルギー（カロリー）となります。よく食べる方は食べる頻度に気をつけましょう。

＊みたらし団子１本に含まれる食塩は約0.5gです。
しっかり塩も含まれています。

いわゆる健康飲料（ドリンク）は積極的に飲んだ方が良い。

1. 飲めば飲むほど体に良いので多めに飲む
2. 適量を守る

答え

② 適量を守る

　いわゆる健康飲料（ドリンク）でも甘い味付けになっている飲み物には糖分が多く含まれています。

　甘い飲み物のとり過ぎには注意が必要になります。

介護予防のために、間食で食べるならどっち？

1 プリン

2 クッキー

答え

1 プリン

介護予防には「たんぱく質」が大切です。
プリンは牛乳で作られているので「たんぱく質」が多く含まれています。
乳製品を間食で上手にとりたいですね。

果物の食べ方として正しいのはどっち？

1. 季節になると沢山採れるので量を気にせず食べても良い
2. 適量を守る

答え

② 適量を守る

　旬の果物は美味しいですね。食べないと腐ってしまうので、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。

　しかし、果物は果糖が多く、食べ過ぎると肥満や、血糖のコントロールを乱す原因になります。適量を守って食べましょう。

29

ご近所さん等とのお茶のみで、やりとりしてほしいのは次のうち当てはまるのは何？

1. 甘いお菓子
2. 楽しいおしゃべり
3. 漬物

答え

② 楽しいおしゃべり

　楽しいおしゃべりは、認知症の予防にもなります。その中で健康情報について情報交換し、良い取組は積極的に生活に取り入れていきましょう。

　甘いお菓子も漬物も美味しいですが取り過ぎには注意したいですね。

　おしゃべりする時、マスクは忘れずに。

30

煮しめは甘塩っぱくないと物足りないので砂糖としょうゆはしっかり使った方が良い。

1. とてもそう思う
2. 気をつけた方が良い
3. 分からない

答え

② 気をつけた方が良い

煮しめは、野菜がしっかりとれるので食べてほしい献立です。ただ、味が濃いと、食塩と砂糖をとり過ぎてしまいます。食塩のとり過ぎは生活習慣病のリスクを上げてしまいます。濃い味付けを好む方は少しでも塩を減らせるよう、だしを活用する等、味付けは気をつけましょう。

作るのが大変なとき介護予防のためにするのはどっち？

1 家にあるもので簡単に済ます

2 配食サービスを利用する

答え ２ 配食サービスを利用する

一人暮らしや高齢者世帯の場合、外出や、病気などで食事の支度が負担になることはありませんか。配食サービスとは健康管理を目的とし、栄養バランスの良い食事を自宅まで配達してくれるサービスです。うまく活用し食事内容の充実を目指しましょう。

食材の宅配サービス等の利用もお勧めします。

作るのが大変なとき介護予防のためにするのはどっち？

1 スーパーの惣菜を利用する

2 家にあるもので簡単に済ます

答え

1 スーパーの惣菜を利用する

作るのが大変な場合は、スーパーのお惣菜や冷凍野菜等を活用しましょう。うまく活用しバランスの良い食事を目指しましょう。味が濃い場合は、ゆで野菜を加えてみる等アレンジしましょう。出来合いの物を利用することに罪悪感を持つ方がいらっしゃるようですが、ご自身の健康の為には、これらの使用もお勧めします。スーパーの配達サービス等の活用もお勧めします。

33

介護予防のためにコンビニで買うならどっち？

1 おにぎりとカップラーメン

2 おにぎりと唐揚げ

答え

② おにぎりと
からあげ

　選び方がポイントになります。例えば主食のおにぎり１つだけでなく、唐揚げやフランクフルト等の主菜とサラダ等の副菜を一緒に選べると良いですね。

　おでんの季節なら、卵や厚揚等の主菜と大根やこんにゃく等の副菜をそろえることをお勧めします。