村上地域
地域高齢者等の健康支援を推進するための
栄養プログラム

「食べること」を入口にしたフレイル対策を進めるためのプログラム

～住み慣れた地域で
自分らしい生活を～

令和３年３月

新潟県村上地域振興局健康福祉部

目　次

１　地域高齢者等の健康支援を推進するための栄養の基本

（１）プログラム作成の背景と目的

（２）プログラムのねらい

（３）言葉の定義

◆低栄養

◆フレイル（虚弱状態）

◆サルコペニア

◆フレイルサイクル

◆ＢＭＩ

２　地域高齢者等の健康支援を推進するための栄養プログラム

（１）活用方法

（２）プログラムのメリット

（３）プログラムの進め方

【資料】

◆フレイル予防に向けた食にまつわるクイズ

◆体重測定記録

１ 地域高齢者等の健康支援を推進するための栄養の基本

（１）プログラム作成の背景と目的

団塊世代が 75 歳以上となる 2025 年を目途に、要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が進んでいる。その基本は、いつまでも元気に暮らすことであり、そのためには「生活支援と介護予防」の充実が基本となる。

介護予防の取組は、平成26年度の介護保険法の改正で、「新しい地域支援事業」を地域の実情に応じて取り組むことが求められ、要支援者等に対しは、機能訓練や集いの場などの日常生活上の支援の提供や、栄養改善を目的とした配食や一人暮らしの見守りの提供等が示された。

また、医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律が令和２年４月１日に施行され、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」（以下「一体的実施」）が開始した。これにより、人生 100 年時代を見据え、これまでの生活習慣病対策・フレイル対策としての保健事業と介護予防を一体的に実施し、高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を目指すこととなる。また、医療専門職が関わることにより効果的な運営方法と KDB システムを活用することにより効果的かつ効率的な支援メニューを確立していくとされている。

これらのことから、一体的実施の取組を推進するにあたり、「食べること」を入口にしたフレイル対策を進めることを目指し、具体的な啓発方法をまとめた**「村上地域高齢者等の健康支援を推進するための栄養プログラム」**を作成した。

（２）プログラムのねらい

○一体的実施の関係者等（以下「関係者」という。）がフレイル予防・改善（以下「フレイル対策」という。）として栄養・食生活の有効性や重要性、また具体的な方法について対象者に伝えることができる。

○関係者がフレイルの早期発見には「体重」が評価指標であり、体重計測をすることと記録をすることが大切ということを対象者に伝えることができる。

○関係者がフレイル対策として「個々の状況に応じてきちんと食べる」ことについて対象者に伝えることができる。

（３） 言葉の定義

◆低栄養

生活する上で必要なエネルギー、たんぱく質やビタミンなどが不足している状態のこと。低栄養はフレイルを憎悪させるフレイルサイクル形成の中心的な要因となる。健康的に生きるために必要な栄養素の不足時は体重減少がみられることと、抵抗力の低下を招き、感染症など多くの病気にかかりやすくなる。

◆フレイル（虚弱状態）

フレイルは、加齢とともに、心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態で、適切な介入・支援により、生活機

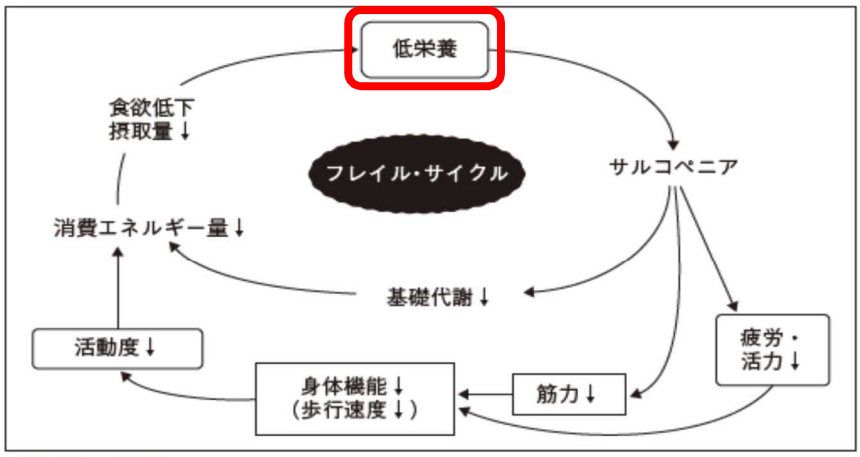
能の維持向上が可能な状態を意味する。要支援・要介護となる主な原因は、認知症、骨折・転倒、高齢による虚弱等と報告されているが、高齢期の食生活や身体活動のあり方により、回避や先送りが可能となることから、その対策が重要となる。

◆サルコペニア

加齢に伴い全身性に進行する筋肉の量と筋力・身体機能（とくに移動などの運動機能）が低下すること。

◆フレイルサイクル

低栄養が存在すると体重減少がみられ、それがサルコペニアにつながり、活力低下、筋力低下・身体機能低下を誘導し、活動度、消費エネルギー量の減少、食欲低下をもたらし、さらに栄養不良状態を促進させるというフレイルサイクルが構築される。それをあらわしたものが次の図となる。



文献 32）を改変

図１　フレイル・サイクル

出典：日本人の食事摂取基準 2020 年版

◆ＢＭＩ

身長に見合った体重かどうかを判定する数値。総合事業の「基本チェックリスト」で低栄養状態を評価する項目の一つ。

基本チェックリストでは、「６ヶ月間で２～３kg 以上の体重減少がある」及び「BMI が 18.5 未満」に該当すると低栄養状態と判定される。

（参考）目標とする BMI の範囲（18 歳以上）

年齢（歳）	目標とする BMI（kg/m²）
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75 以上	21.5～24.9

出典：日本人の食事摂取基準　2020 年版

２ 地域高齢者等の健康支援を推進するための栄養プログラム

（１）活用方法

このプログラムは、市町が実施する一体的実施等において栄養・食生活について対象者の理解や行動変容を促すための具体的な取組方法を示したものです。

（２）プログラムのメリット

プログラムは栄養・食生活に関する具体的な取組方法を記載しています。

取り組む時間は、短時間に手軽に取り組めるよう 30 分程度の取組として構成しています。

（ポイント）

〇フレイル状態は可逆性があり、取組次第で元気な状態に戻る可能性があり、それは、食生活のちょっとした見直しで可能であることと、その実践方法を伝えることができるポイントとして啓発できるようになっています。

〇個々の状態に応じて、栄養バランスに配慮した食事のとり方を伝えることができるようになっています。

〇低栄養状態を早めに確認するため体重計測の大切さを理解することができるようになっています。

（３）プログラム

【進め方の例示】

時間	内容及びセリフ	留意点	教材等
約５分	**オリエンテーション** 「介護状態にならないために、食事を毎日きちんと食べることが大切です。」 　これから高齢期の食事ポイントを「フレイル予防に向けた食にまつわるクイズ」に答えていただき、食生活について、一緒に考えていきたいと思います。	・市のアンケート ・ふくらはぎの計測	**・クイズ**
約20分	**クイズ** 確保時間に応じてクイズを出題し正解の解説をしながら進める。	答え合わせとその解説	**クイズ** 【カテゴリー】 ◆フレイル◆食べ方◆塩分◆酒◆おやつ◆お茶のみ◆砂糖◆環境から 状況に応じて問題を選ぶ。
約５分	**まとめ** 「介護状態にならないためには１日３回主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を毎食とることが大切です。ご自身にあった方法でバランスの良い食事を心がけましょう。 「『ご飯にふりかけのみ』のような簡単な食事にならないように、今日の食事からバランスの良い食事を始めましょう。 　最後に、食事量が適切かどうかは体重に変化で確認することができます。もし、体重が減るようなことがあれば、食事量が不足していることになります。75歳を過ぎたら、体重は落とさないことも重要です。食事をきちんととって、体重を計って確認しましょう。 　何か心配なことがありましたらいつでも○○へ相談してください。」	食事のバランスと体重減少に気を付けることを強調する。	**体重測定記録**

No.	カテゴ	問題	解答・解説
1	フレイル	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はできないので、予防は不要。 ①はい　②いいえ	【②】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・要介護状態の間の状態を示す言葉がある。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	【①】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　②３食きちんと食べる ③町内会活動に参加する	【①、②、③】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に定期的に計測したほうほうが良いのはどっち？ ①体重　②腹囲	【①】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	食べ方	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	【②】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	【①】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？ ①１日２食／②１日３食	【②】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		お昼ご飯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	【②】「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	【①】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（ご飯、みそ汁、カットトマト）に加えたいのはどっち？ ①梅干し／②たまご	【②】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（ご飯、みそ汁、カットトマト）に加えたいのはどっち？ ①梅干し／②納豆	【②】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卵	【②】「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	【①】「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更にバランスが良くなります。
14		介護予防のために、理想の乳製品のとり方はどっち？ ①１日１回／②１ヶ月に１回	【①】乳製品は、牛乳・ヨーグルト・チーズです。これらどれかを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。

No.	カテゴ	問題	解答・解説
15	塩分	成人男性の１日の食塩目標量は何ｇ未満？ ①10g未満　②7.5g未満	【②】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　②0.8g	【②】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。食パンにも塩が入っています。もちろん、あんパンや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、塩の取り過ぎにならないよう気をつけましょう。
17		塩が少ないのはどっち？ ①しょうゆ　②ポン酢	【②】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。
18		「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	【①】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、塩を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
19		「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	【①】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、塩のとり過ぎないように気をつけましょう。（ウインナー１本（22g）：約0.4g　ロースハム１枚（13g）：約0.3g）
20		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	【②】顆粒だしには塩が含まれています。小さじ１杯（４ｇ）には約1.5g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、食塩がとり過ぎにならないソースの使い方はどっち？ ①つける　②かける	【①】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。見えない塩の事を知り、塩のとり過ぎにならないよう気をつけましょう。
22	酒	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	【②】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？
23		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食事と一緒にとる	【①、②】何も食べないでアルコールを飲むのはアルコールの吸収が早くなり、酔いが回りやすくなるといわれています。また胃壁への負担も大きくなります。何か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にはアルコール濃度を下げることが大切です。アルコールを飲みながら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	おやつ	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	【②】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。また、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140kcal	【②】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杯分と同じエネルギー（カロリー）となります。よく利用する方は食べる頻度に気をつけましょう。みたらし団子はしょうゆが使われているので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。＊あん団子1本　食塩0.009g
26		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 ＊口頭：オロナミンC、リポビタンD等	【②】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。

No.	カテゴ	問題	解答・解説
27		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	【①】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。
28		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 ＊口頭で季節の果物名を説明する。	【②】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	お茶のみ	ご近所さんと、やりとりしてほしいのは？ ①甘いお菓子　　②楽しいおしゃべり　　③漬物	【②】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	砂糖	煮染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	【②】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。
31	環境	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	【②】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。
32		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	【①】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	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。

【高齢者の食にまつわるクイズ】

No.	カテゴリー	15	30	120	問題	解答・解説
1	体重	選択	選択	選択	介護予防のための理想の体型はどっち？ ①標準体型のイラスト／②痩せている人のイラスト	【①】体重が減るということは、「低栄養」という状態になっている可能性があります。低栄養は介護のリスクを上げます。75歳からは、体重を落とさないことが大切です。
2					75歳以上の人の体重が減りました。どう考えるのが正しいでしょうか？ ①やせたので嬉しい／②やせたのは良くない	【②】体重が減るということは、「低栄養」という状態になっている可能性があります。低栄養は介護のリスクを上げます。75歳からは、体重を落とさないことが大切です。特にダイエットをしていないのに体重減少が見られたら、食べ方を見直す必要があります。
3					高齢期に気をつけることはどっち？ ①体重減少／②体重増加	【①】成人期はメタボ対策として体重を増やさないよう気を付けるように言われますが、高齢期は『フレイル対策として』体重を減らさないようにすることが大切になってきます。『フレイルは、加齢とともに、心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態のことです。この状態を長い間放っておくと、介護のリスクが高くなります。』　　※『』はフレイルについて説明をする場合に使用
4					定期的に測った方がよいのはどっち？ ①体重／②腹囲	【①】６ヶ月間に２～３kgの体重減少で「低栄養」のリスクが高まります。低栄養状態を早期に発見するには「体重の記録が何より大切です。」月１回程度は体重を測り記録に残しましょう。
5					高齢者は体重計測が大切！その理由はどっち？ ①体重が減っていないか確認するため／②体重が増えていないか確認するため	【①】６ヶ月間に２～３kgの体重減少で「低栄養」のリスクが高まります。低栄養状態を早期に発見するには「体重の記録が何より大切です」月１回程度は体重を測り記録に残しましょう。

No.	カテゴリー	15	30	120	問題	解答・解説
6	食べ方	選択	選択	選択	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	【②】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。消化吸収する力が弱まるため内容にも気を付けながら、きちんと食べることが大切です。 例えば車を動かすには、ガソリン、車体、エンジンオイルが必要です。これらを食事に例えるならば、ガソリンが主食、車体は主菜、エンジンオイルは副菜になります。私たちもこの３つをセットに食べることが大切です。
7					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	【①】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。消化吸収する力が弱まるため内容にも気を付けながら、きちんと食べることが大切です。
8					介護予防のために、高齢期の食事で正しいのはどっち？ ①１日２食／②１日３食	【②】高齢期は、活動量が少なくなり、食欲もなくなりがちですが、できるだけ１日３食、食べることを目指しましょう。１日３食、食べることで１日に必要な栄養素がとれることと、生活リズムが整い、メリハリのついた生活により、食欲もでると言われています。
9					お昼ご飯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	【②】菓子パンをサンドイッチや調理パンに変えれば、野菜、ハム等が入っているので主食、主菜、副菜がそろい、理想の食事に近づきます。食品の選び方で 介護予防に近づきます。
10					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	【①】野菜をとることも大切ですが、高齢期の食事ではタンパク質が不足しがちです。肉、魚、卵、大豆製品などの食材はタンパク質を多く含んでいます。タンパク質は体を作る大切な栄養素です。これらの食材が不足しないように肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食とりたいものですね。
11					介護予防のために、この食事（ご飯、みそ汁、カットトマト）に加えたいのはどっち？ ①梅干し／②たまご	【②】ごはん（主食）、カットトマト（副菜）がありますが、主菜がありません。そこに「梅干し」を加えても食事内容は充実しません。主菜となるおかずを加えたいですね。例えば、生卵をかけて「卵かけご飯」はいかがでしょう？他には肉や魚、豆腐等を加えてもＯＫです。主食、主菜、副菜がセットになるようにしたいですね。
12					介護予防のために、この食事（冷凍うどんとめんつゆ）に加えたいのはどっち？ ①天かす／②かまぼこ	【②】冷凍うどんをめんつゆだけで食べる食事は主食のみに偏ります。主菜と副菜となるおかずを加えたいですね。例えば、「かまぼこ」「ちくわ」「かにかま」等を加えると主菜が加わり、「乾燥わかめ」をのせれば副菜がそろいます。
13					介護予防のために、この食事（食パン１枚）に加えたいのはどっち？ ①スライスチーズ／②マーガリン	【①】「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更にバランスが良くなります。
14					介護予防のために、「豆腐」に加えたいのはどっち？ ①しょうゆ／②野菜やきのこ	【②】「豆腐」は主菜です。夏なら「きゅうりやオクラ」などの野菜（副菜）をのせたり、冬なら湯豆腐で一緒に青菜やきのこ等（副菜）を一緒に食べれば、主菜と副菜がセットになります。様々なバリエーションで食事内容の充実を目指しましょう。
15					介護予防のために、理想の乳製品のとり方はどっち？ ①１日１回／②１ヶ月に１回	【①】乳製品は、牛乳やヨーグルト、チーズがあります。牛乳が重くて買い物が大変な場合は、スキムミルクをお勧めします。１日１回はとりたいですね。

No.	カテゴリー	15	30	120	問題	解答・解説
16	食環境	選択	選択	選択	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	【②】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、栄養バランスも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。
17					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	【①】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。うまく活用することでバランスのよい食事になります。味が濃い場合には、ゆで野菜を加えてみるのも良いですね。スーパーお総菜コーナーの活用も食事内容の充実につながります。特に女性は、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。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。
18					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	【②】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。

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。

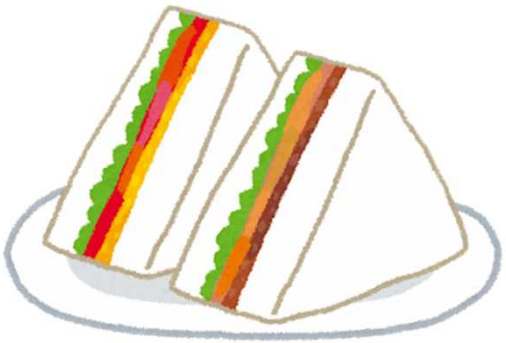
　1日3食、食べることで、生活リズムが整い、メリハリがつき食欲がわくと言われています。

8

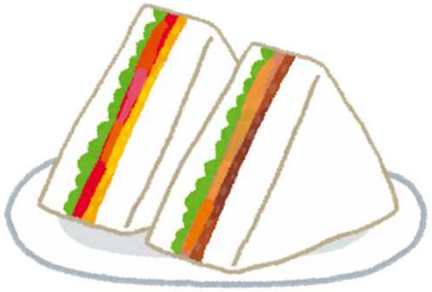
お昼ごはんを作るのが大変なとき、介護予防のために買うならどっち？

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

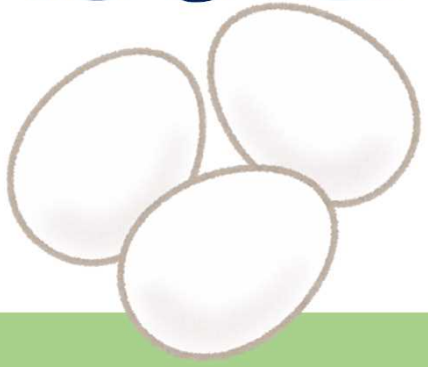
　野菜はもちろん大事ですが、高齢期の食事の傾向としてたんぱく質が不足しがちです。「たんぱく質」を多く含む肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆等）のどれかは毎食、食べるようにしましょう。

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？

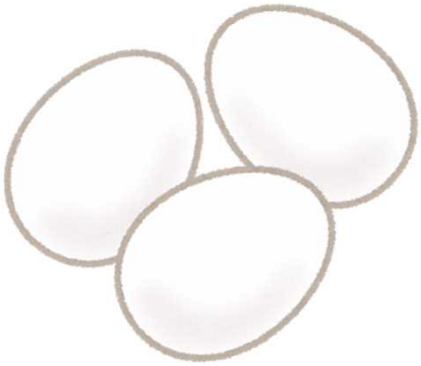
1 梅干し

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

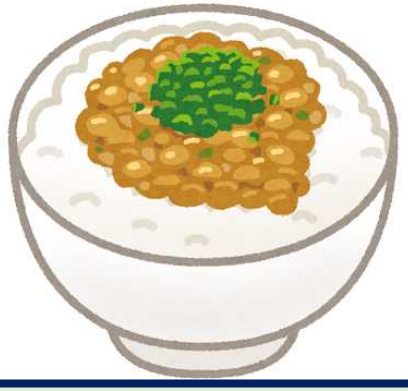
介護予防のために、この食事（ごはん、みそ汁、トマト）に加えたいのはどっち？

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。

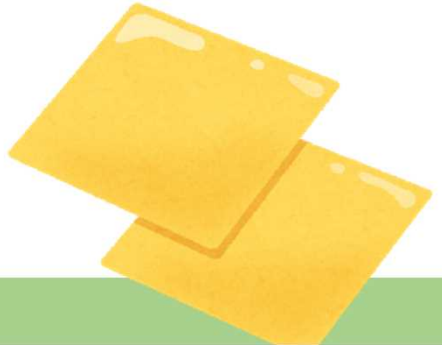
「ちくわ」「かにかま」「かまぼこ」を加えても良いですね。

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

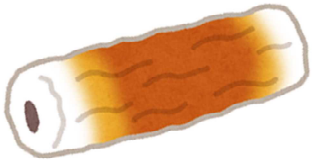
答え

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

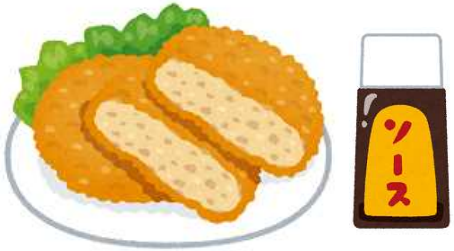
　顆粒だしには塩が含まれています。小さじ１杯には、約1.5gの塩が含まれています。

　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。

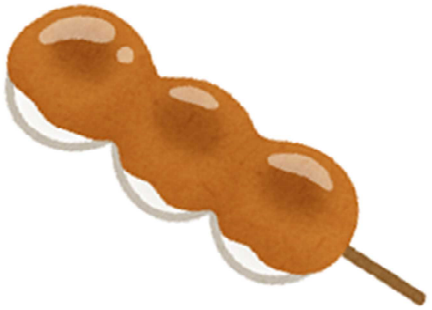
25

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。

体　重　記　録　表

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		

体　重　記　録　表

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		
/　/			/　/		

＊実際に配布に利用する際には拡大してご利用ください。

体重記録表

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ	測定年月日	体重（kg）	メモ
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		
/　/			/　/			/　/		

体重測定記録（週１回～月１回を目安に記録しましょう）　　身長　　ｃｍ（　　年　　月　　日測定）

測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）	測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）	測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		

体重測定記録（週１回～月１回を目安に記録しましょう）　　身長　　ｃｍ（測定日　　年　　月　　日）

測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）	測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）	測定年月日	体重（kg）	備考（測定場所等）
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日			年　月　日			年　月　日		
年　月　日		自宅・（　　）	年　月　日		自宅・（　　）	年　月　日		
年　月　日		自宅・（　　）	年　月　日		自宅・（　　）	年　月　日		

体重記録表

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	

◆月１回以上記録しましょう

測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）	測定年月日	体重（kg）
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	
/　/		/　/		/　/		/　/		/　/		/　/	

体重記録表

◆月１回以上記録しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
月	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
【メモ】							

◆月１回以上記録しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
月	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	日	日	日	日	日	日	日
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
【メモ】							