

No.1829
広報
2025(令和7)年
7.25

まつど

Matsudo City Information

健康づくり特集号
～フレイル予防編～

発行：松戸市 編集：健康推進課
〒271-0072 松戸市竹ケ花74の3
☎047-366-7486 FAX 047-363-9766
URL <https://www.city.matsudo.chiba.jp/>



加齢に負けない体づくり

足りてる？たんぱく質

たんぱく質は、生きていくために必ず摂取しなければならない栄養素です。すべての世代にとって必要不可欠なものですが、シニア世代では「健康には粗食がいちばん！」という思い込みで、たんぱく質が不足している人も。体を作るもととなるたんぱく質が不足すると、筋力低下や体調不良の一因になり、老化が加速してしまいます。毎回の食事で、しっかり意識して取り入れましょう。



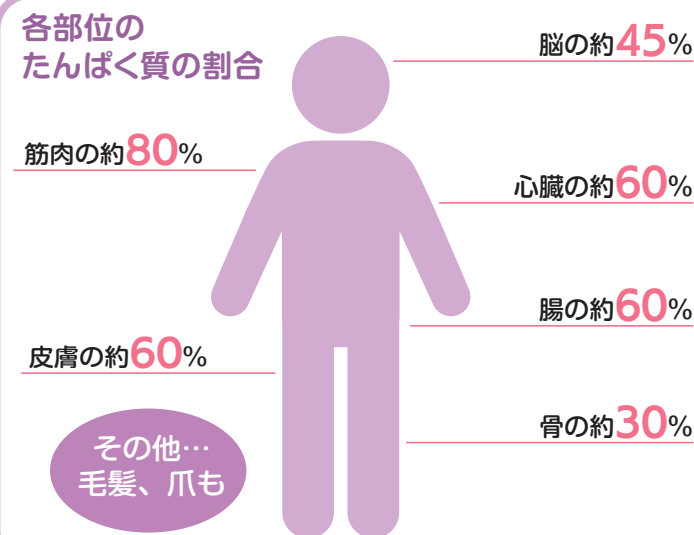
※たんぱく質食材のイメージです。

朝ごはん、選ぶならどっち？

見た目はOK？
でも実は…
“たんぱく質”が
足りていない
朝ごはん



お肉・乳製品など
を足せば
体が喜ぶ
朝ごはん！



元気に動ける毎日はたんぱく質から始まる

体は、たんぱく質でできている

体に取り込まれたたんぱく質は、分解・吸収され、体に必要なたんぱく質に再合成されます。たんぱく質は筋肉や皮膚、爪、毛髪、内臓などの構成成分となり、分解と合成を繰り返しながら一定量を保っています。

また、たんぱく質は、さまざまな体の機能を調節するホルモン、体内の化学反応を助ける酵素、病原体から体を守るための抗体、やる気を出し前向きな気分にしてくれるドーパミン、精神を安定させるセロトニンなどの材料にもなっています。

たんぱく質は「動く力」に直結する

たんぱく質が不足すると筋肉量の減少や筋力の低下が起こり、体力も失われます。特に高齢になると、体力の低下が活動量の減少・食欲低下につながり、さらにたんぱく質が不足するという悪循環に陥りやすくなります。

筋肉量は20代をピークに減少をはじめ、50代から急激に減少します。運動に加え、たんぱく質を十分にとることで、筋肉の減少を抑え、動く力を維持することができます。

※たんぱく質をとりすぎても、過剰分は排泄されます。過剰分の排泄は腎臓に負担がかかるので、糖尿病や肥満の人、腎機能が低下し始めた人は、注意が必要です。治療中の人は医師の指示に従いましょう。

主食・主菜・副菜を意識すれば必要な栄養素はだいたい整う

副菜はからだの調子を整えるもの

野菜やきのこ、海藻類（1～2品）

主食や主菜だけでは補えない栄養素の供給源。意識して今より+1品（野菜料理）を意識しましょう。

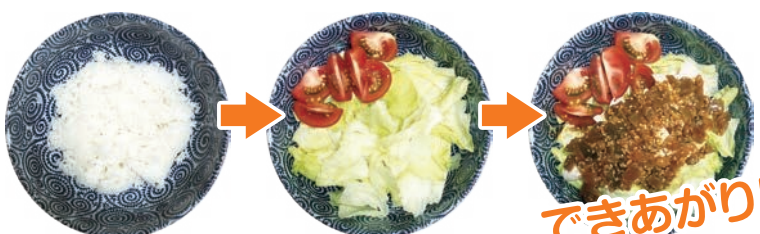
主食はエネルギー源

ごはんやパン、麺類など（1品）

主食にもたんぱく質が含まれているので欠かさず。かつお節、チーズ、きな粉などでたんぱく質をちょい足しましょう。

手早く一品で主食・主菜・副菜を食べよう

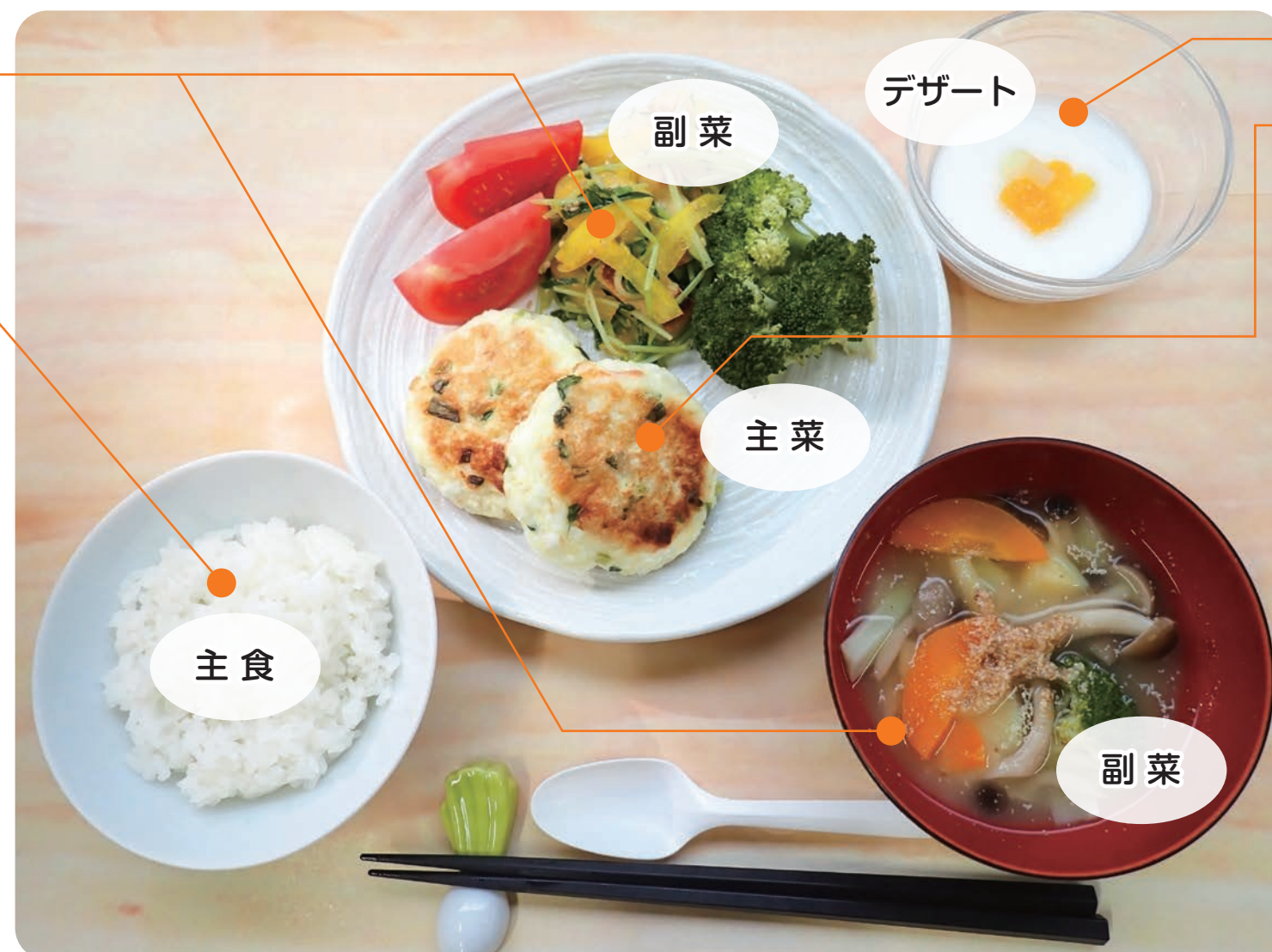
ごはん(主食)に カット野菜(副菜)と お肉(主菜)のをせて



できあがり!

簡単!クックパッド 松戸市公式キッチン

家にある手軽な食材、調味料を使って簡単にバランスが整うメニューを多数掲載。



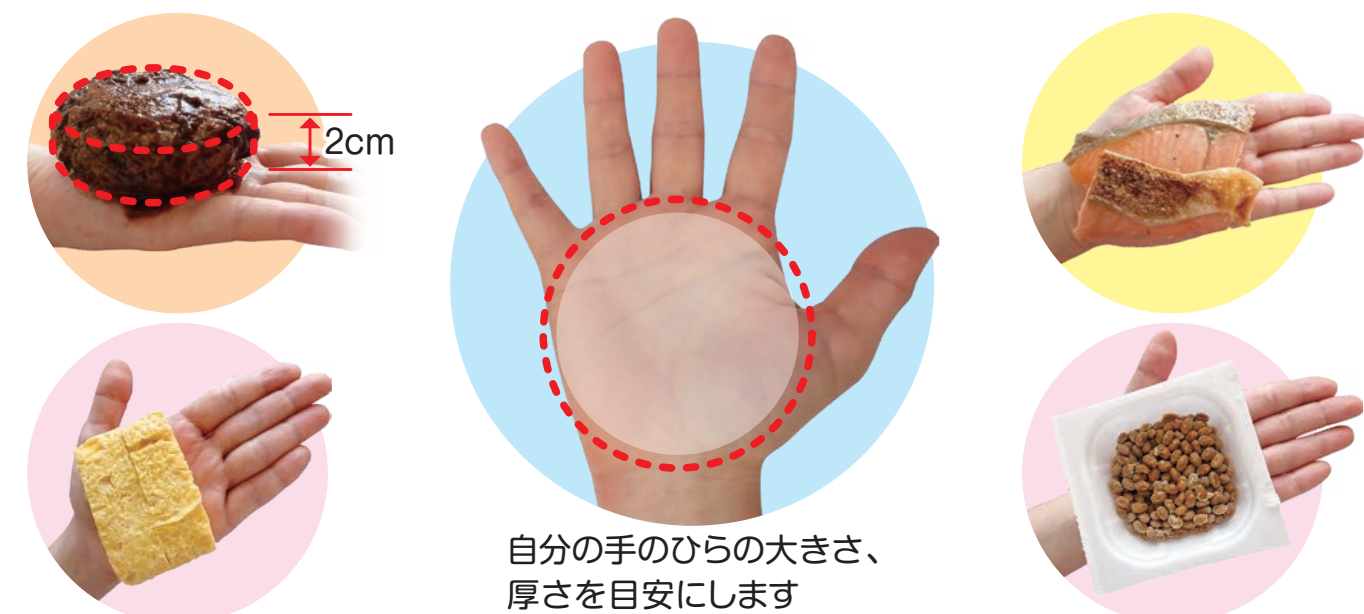
主菜はたんぱく質を多く含むおかず 肉、魚、卵や大豆製品など

朝食にも主菜を。たんぱく質は食べ溜めができないため、毎食食べることで、筋肉合成の効率がアップします。

デザートは不足しがちな栄養を 牛乳・乳製品と果物など

たんぱく質を補給するなら、おやつにナッツ、小魚、枝豆、大豆せんべい、カステラ、ヨーグルト、プリンなどがおすすめです。

1食あたりの主菜の量は手のひらサイズが目安



自分の手のひらの大きさ、厚さを目安にします

お口の健康が食を支える

80歳になっても肉を食べよう

千葉県歯科医師会では「8029（ハチマル肉）」というキャッチコピーで「80歳になっても肉を始めとした良質なたんぱく質を食べることで介護いらすの元気な高齢者を増やしていこう」という取り組みを推進しています。



お口のケアと体操を習慣に

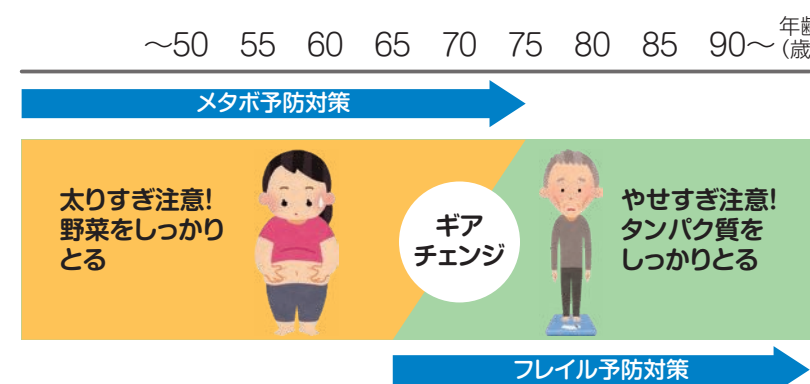
歯を失う原因の1位が歯周病、2位がむし歯です。毎日のセルフケアに加えて、定期的な歯科健診と専門的なケアを受けることが大切です。そして、口腔体操や早口言葉などをすることで、かむ力、飲み込む力を維持・向上することができます。



メタボ予防からフレイル予防へギアチェンジ

65歳を過ぎたらフレイル予防を意識

中高年期は過栄養が招く「メタボ」の予防が中心ですが、高齢期は低栄養が招く「フレイル予防」が必要です。メタボ予防のために食事を控えてきた人も、自分の状態に合った対策に切り替えていきましょう。



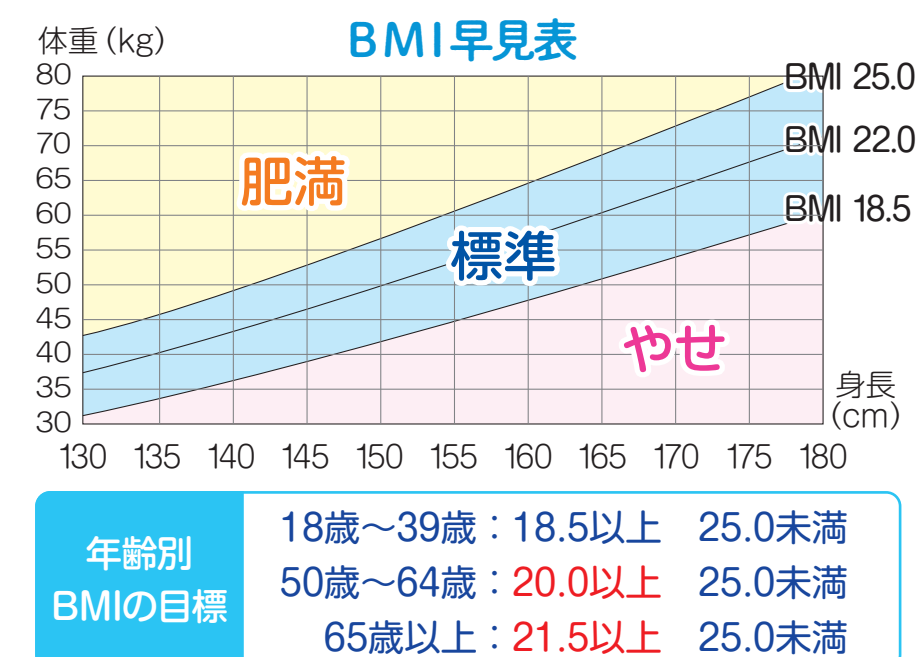
フレイルとは、元気がなくなること

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルといいます。フレイルを放置すると、将来的に要介護になる可能性が高くなりますが、早めの対処で健康な状態に戻ることができるといわれています。

自分の体格の目安「BMI」を知ろう

BMI（体格指数）は基準値である22に近いほど、さまざまな病気にかかるリスクが低いといわれています。右のBMI早見表で自分の体格をチェックしてみましょう。

特に50歳以上の人は、「標準」であっても「やせ」に近い場合は注意が必要です。（「年齢別BMIの目標」参照）



ちょこっと運動 毎日のひと工夫で、ずっと元気

運動が苦手な人や、運動をしたいけど何をすればいいのかわからない人も、日々の生活にちょっとした動きをプラスすれば、立派な運動になります。

じっとしている時間が長くなりすぎないように、自分にあった動きをプラスしてみましょう。

外出先で！



階段の利用



電車・バスは
立って利用



信号待ちは
かかとの上げ下げ

仕事で！



コピーを取り
ながら、
かかとの上げ下げ



こまめに
立ち歩く



デスクに座った
まま足踏み

家庭で！



スマートフォンや
電話を使うときは、
できるだけ立って



よく使うものを
そばに置かない



テレビの合間に
ストレッチ

脚を制する者は体を制す！ スクワット（椅子からの立ち座り）

太もも、お尻、お腹、
背中の筋肉、バランス
能力を鍛える！

スクワット初心者向けの、膝や腰に負担をかけないおすすめの運動です。

※安全のため、安定した椅子を使用してください。

椅子から立ちあがる



市ホームページ

椅子に座る

腰幅よりやや広めに足を開いて座り、ゆっくり立ち上がり、またゆっくり座る動作を繰り返します。

足の付け根に人差し指を添えて、おなかと太ももで挟み込むようにすると、正しい姿勢をとりやすくなります。

人とつながる時間が 健康をつくる時間になる

働いている人や子育てしている人などは自然に外出したり、人と交流する機会があるため、改めて人とのつながりを考えることはあまりないかもしれません。しかし、ライフステージが変わった時はどうでしょうか。

自分にあった趣味や活動の場を見つけておく、地域のことに興味をもってみるなど、セカンドライフのための準備をしておきましょう。

外出頻度・社会交流・社会参加の目安

閉じこもりを
防ぐため

1日1回以上

外出
しよう

孤立しない
ために

週1回以上

友人・知人
などと
交流
しよう

健康効果を
出すために

月1回以上

楽しさ・
やりがいがある
活動に参加
しよう

出典：東京都介護予防・フレイル予防ポータル

1人よりみんなで習慣づくり

サロンの前にみんなで「ちば☆はつきりことばエクササイズ」（千葉県歯科衛生士会作成）をやっています。参加者で絵手紙をやっている方がすてきなポスターにしてくださいました。

一人ではなかなか続きませんが、みんなでやっているうちにいつの間にか覚えていました。

コロナ禍を経て、改めてこころやからだの健康のためには人とのつながりが大切だということを感じています。

（河原塚第2町会笑くぼカフェ代表）

地域での
取り組みを
聞いてみました



市内24カ所の薬局・施設で開催 まつど一斉健康ゼミ

まつど健康マイレージ 5マイル

市内薬局・施設で、健康に関する少人数の啓発セミナーなどを開催します。健康増進に役立つ情報を学び、健康づくりに生かしましょう！



松戸市薬剤師会
横尾 洋 会長

日時：8月1日(金)～31日(日) 費用：無料

※各会場予約先着順。

■受付時間内に電話で各会場へ

■松戸市薬剤師会事務局 ☎047-360-3600

※会場などの詳細は同会ホームページをご覧ください。



同会ホームページ

松戸市健康増進計画「健康松戸 21Ⅳ」

第10期 まつど健康マイレージ

令和7年
4月1日(火)から
令和8年
3月31日(火)まで

18歳以上の
市内在住・在勤・
在学の方

令和8年
4月3日(金)
必着

応募対象
期間

参加対象

応募締切

応募用紙は各支所・
市民センターにあるよ！
マイルをためて、
特典をGET！

市ホームページ