






高齢者のフレイルと食事摂取基準

フレイル(虚弱)とは？

老化に伴う機能低下にもとづく健康障害(要介護状態、病気の発症など)になりやすい状態のことです。フレイルの原因の一つとしてサルコペニア(加齢に伴う筋力の減少又は老化に伴う筋肉量の減少)があります。

フレイルの定義

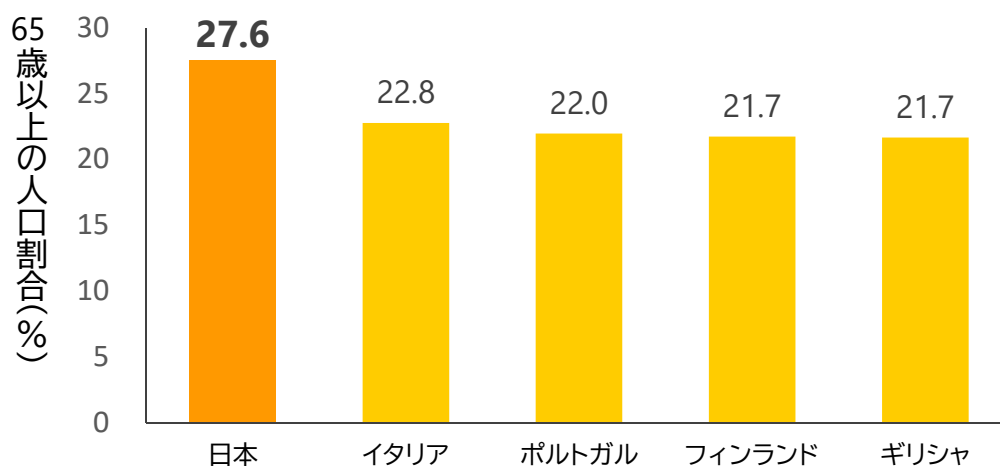
- ① 体重減少 
- ② 疲労感 
- ③ 活動度の減少 
- ④ 身体機能の減弱(歩行速度の低下) 
- ⑤ 筋力の低下(握力の低下) 

①～⑤のうち3つ以上にあてはまればフレイルと診断

出展:厚生労働省. 日本人の食事摂取基準(2020年版)
Fried LP, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001, 56, M146-56.

日本は世界一の高齢社会

2018年の日本の65歳以上の人口割合は27.6%で世界一です。
高齢化の進展をふまえ、日本人の食事摂取基準(2020年版)は
高齢者の低栄養予防・フレイル予防も視野に入れて策定されました。



出展:WHO. World Population Prospects 2019

