

北病院

耳より情報



## 買い物のかたよりが 隠れフレイルを

## 進行させる？



北病院病棟看護師  
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美

高齢になると、買い物の時に軽くて持ち運びがしやすく、柔らかくて食べやすい食品、例えばうどんや菓子パン、インスタントラーメンといった脂肪と炭水化物を多く含む食品を摂る機会が増えるようです。脂肪の取り過ぎは肥満につながることは知られていますが、炭水化物も取り過ぎることによって血糖値が上がりその結果、脂肪として体に溜め込むため肥満になります。見た目は太っていても筋肉量の少ない隠れフレイル（虚弱）の状態です。フレイルが進んでしまうと要介護状態になってしまいます。食生活を見直して、食事制限がなければ豆腐やチーズ、納豆といったタンパク質を摂るように心がけましょう。