



Eトレ 読本



町田市いきいき生活部
高齢者支援課

2023年4月

はじめに



～食べて元気になるトレーニング「Eトレ」～

みなさん、毎日の食事を楽しんで食べていますか？

Eトレは、**まいにち**の食事を**たのしく**たべながら

健康長寿を目指すトレーニングです。

そのため、「Eトレ」の名称は

Everyday まいにち

Enjoy たのしく

Eat たべる

のそれぞれの英語の頭文字のEを取って

名づけました。

さらに「食べる」の英語「Eat」との音の響きとも掛け

合わせて「Eトレ」としました。

Eトレを毎日楽しみながら続けて、健康長寿を

目指していきましょう。

目次



| | | |
|------------------|-------|----|
| *Eトレをはじめる前に | | 1 |
| *さあにぎやかにいただく | | 4 |
| *実践に向けてのポイント | | 8 |
| *自分の食事を確認してみましよう | | 10 |
| *「10の食品群」の目安量 | | 12 |
| *目標達成の工夫 | | 13 |

<付録>

チェックシート(1か月分)
チェックシート(1週間分)

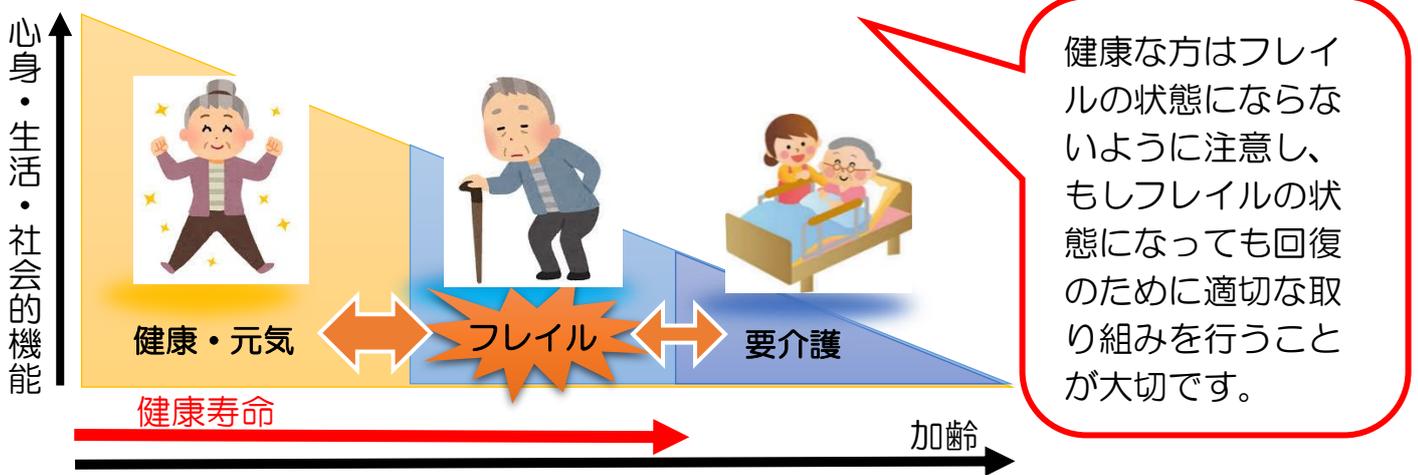


Eトシをはじめる前に

1. フレイルって何？

フレイルとは、高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態で、健康と要介護状態の間に位置しています。

フレイルの状態になったとしても、適切な取り組みを行うことにより健康な状態に戻ることが可能です。



2. フレイル予防には何をしたらいいの？

フレイルの予防には、**栄養・運動・社会参加**、それに**口腔の”3プラス1”**の視点が重要な柱となります。

- 噛む力を維持する
- 歯科口腔の定期的な管理

- 色々な食材を食べ、栄養をしっかりとる
- 特にたんぱく質をしっかりとる※

※腎臓病などで医師より、たんぱく質の制限を受けている方は、その指示に従ってください

- 運動を習慣づけ、体力を保つ
- 筋トレも取り入れる

運動

社会参加

- 家にこもらず外に出る
- 地域で楽しく活動をして、人や地域とつながる

フレイル予防の3つの柱+口腔

3. フレイル予防を効果的にするには？

運動・栄養・社会参加のうち、「運動だけ」「栄養だけ」でなく、この3つをそろえることを意識して複数実践することで、フレイル予防や介護予防効果が高まることがわかりました。

運動・栄養・社会参加の3つをそろえて実践している人は、何も実践していない人よりも、2年後にフレイルになるリスクが半減（50%減）するというデータがあります。

また、これまでの調査から、運動でも食事でも、1人で実践するよりも、誰かと一緒に実践することで、活動量や精神的な健康度がさらに高くなることもわかっています。

つまりは、現在、行っている趣味や体操等の活動など、みんなで集う機会に、「Eトレ」を“ちょい足し”することで効果的にフレイル予防に取り組むことができるのです。

4. 「Eトレ」をするとどんな効果があるのか？

健康長寿には色々な食品を毎日きちんと食べて、栄養不足にならないということがとても大切です。

栄養不足にならないために、毎日積極的に食べてほしい「10の食品群」というものが、東京都健康長寿医療センター研究所の長年の研究で明らかになりました。

そして、その10の食品群の頭文字をとって並べ替えると

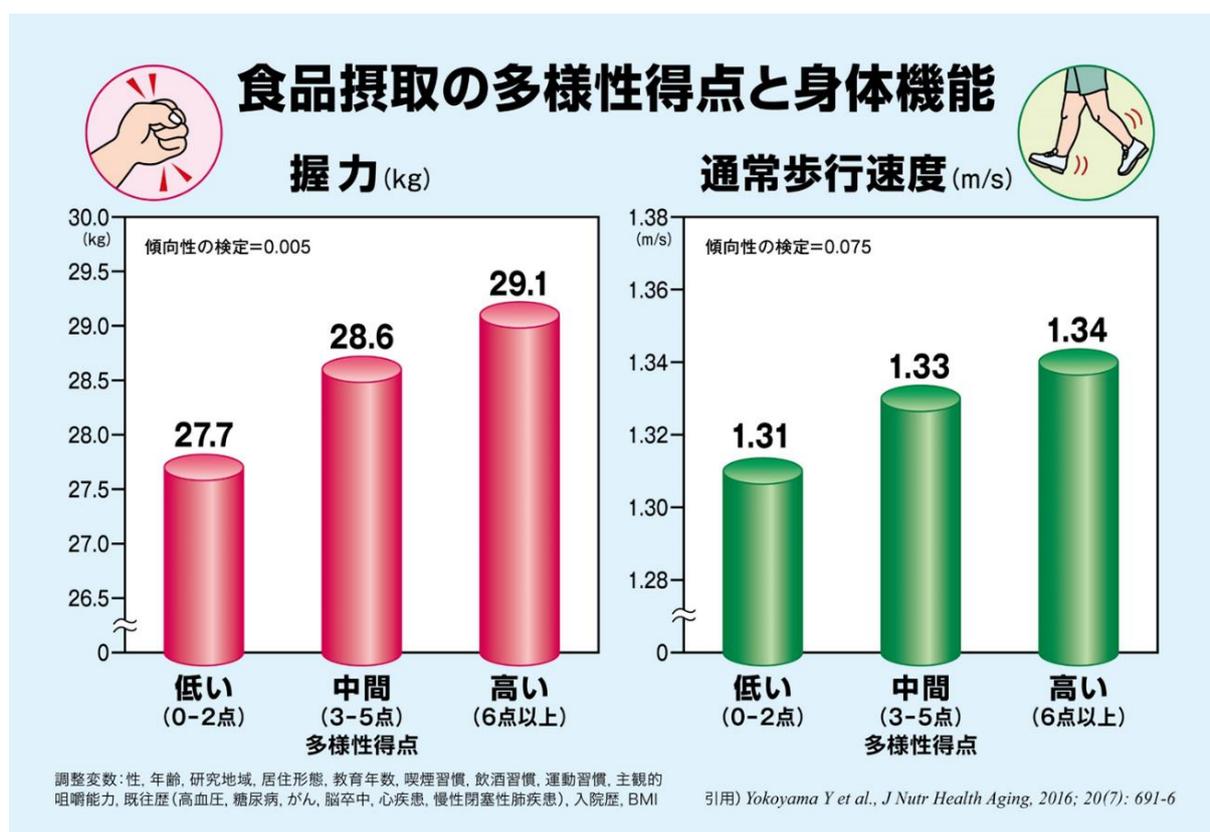


となります。

「10の食品群」から、少量であってもそれぞれ食べた食品群を1点として数え、毎日7点以上取ることが目標となります。

この「10の食品群」の中から、なるべく多くの食品群を取っている人ほど、身体機能が高いということが分かっています。

こちらは「10の食品群」のうち、ほぼ毎日取っている食品群の数が、0～2つの群、3～5つの群、6つ以上の群で、握力と通常歩行速度を比較した図です。



資料: 東京都健康長寿医療センター公開講座イラスト

「10の食品群」のうち、ほぼ毎日とっている食品群の数が多いほど、身体機能が高い傾向がみられました。同様に、食品群の数が多いほど、全身や手足の筋肉量も多い傾向がみられました。

少量ずつであっても、多くの食品群をとるということは、色々な食品から栄養素をとることができるので、結果的に栄養不足を防ぐことにつながります。

毎日7点以上を目標に、Eトレを毎日楽しみながら続けて、健康長寿を目指していきましょう。

さあにぎやかにいただく

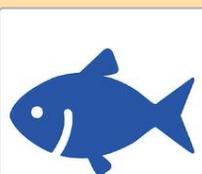
それでは、栄養不足にならないために毎日食べたい 10 の食品群



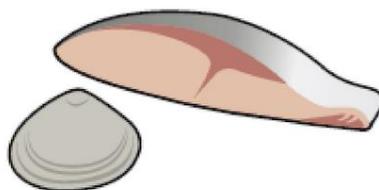
をひとつずつ確認していきましょう。



さ



さかな



干物やお刺身、煮魚…
かまぼこなどの練り製品、
ツナ缶などの缶詰、いか、えび、かになど

あ



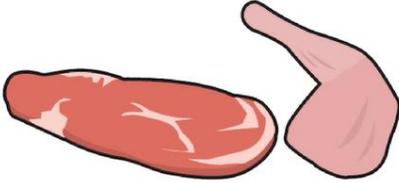
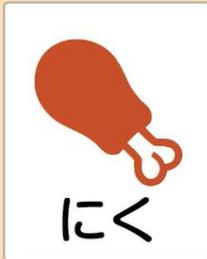
あぶら



炒め物、揚げ物など料理に使った油、
油を使ったドレッシング、
パンに塗ったバターなど

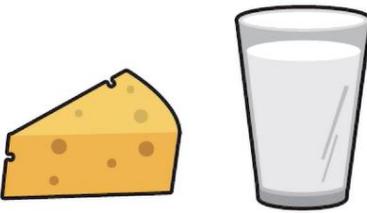
さ あ に ぎ や か に い た だ く

に



牛肉、豚肉、鶏肉、ラム肉、鴨肉…
ウィンナーやベーコンなどの
加工品など

ぎ



牛乳、チーズ、ヨーグルトなど

や



ほうれん草・トマト・にんじんなどの
色の濃い野菜・キャベツ・きゅうり・
大根などの色の薄い野菜

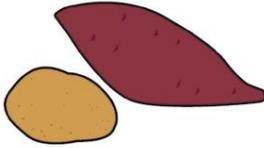
さ あ に ぎ や か に い た だ く

か



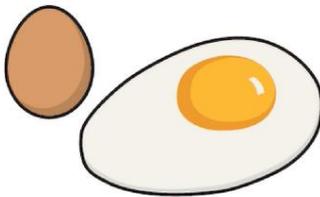
のり、ひじき、わかめ、もずく、
めかぶ、こんぶなど

い



じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など

た



鶏卵、うずらの卵、卵豆腐など

さ あ に ぎ や か に い た だ く

だ



豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
※味噌や醤油などの調味料は除く

く



生のくだもの、缶詰、ドライフルーツなど

さ あ に ぎ や か に い た だ く



さかな



あぶら



にく



牛乳
乳製品



野菜



海藻



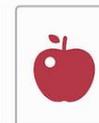
いも



たまご



大豆
製品



くだもの

10の食品群から、1群を1点と数え、毎日7点以上が目標！

実践に向けてのポイント

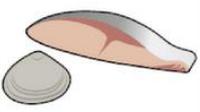
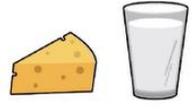
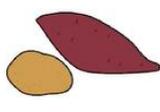
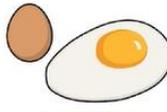
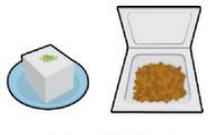
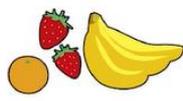
1. 「10の食品群」以外にも適宜とりましょう

今回示している10の食品群は特に意識してとってほしい食品を抜粋しているため、きのこ類など入っていない食品群があります。

また、10の食品群は、普段食べるおかずや汁物を構成する食品から選んでいるため、ごはん・パン・麺などの主食は入っていませんが、とらなくてよいということではありません。

バランスの良い食事の基本は「主食・主菜・副菜」をそろえた食事です。

10の食品群以外の食品も適宜とるようにしましょう。

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
|  さかな |  あぶら |  にく |  牛乳乳製品 |  野菜 |
|  海藻 |  いも |  たまご |  大豆製品 |  くだもの |



主食やきのこ類も
摂取しましょう。



2. 食べられない食品を無理に食べない

目標は「毎日、7点以上」ですが、食物アレルギーなどで食べられない食品を「目標達成のため！」と、無理に食べることはしないでください。

こちらは、10の食品群を栄養素ごとの主な働きで分けた表です。あぶらは「脂質」、にく、さかな、たまご、大豆製品、牛乳・乳製品は「たんぱく質」、海藻、やさい、くだもの、いもは「ビタミン・ミネラル」の供給源になります。

| 脂質 | たんぱく質 | | | | | ビタミン・ミネラル | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|---|---|---|
|  あぶら |  にく |  さかな |  たまご |  大豆製品 |  牛乳 乳製品 |  海藻 |  野菜 |  くだもの |  いも |
| | 筋肉を増やす | | | | | | | | |
| | 血管をしなやかに | | | | | | | | |
| | 骨を強くする | | | | | | | | |
| | | | | | | 不調や病気に負けない | | | |

もし、食物アレルギーなどで食べられない食品がある場合は、食べられない食品と同じ役割を持つほかの食品を食べるようにしましょう。そうすることで不足する栄養素を補うことができます。

食べられない食品を無理に食べるのではなく、食べられる食品を色々と組み合わせて食べることがとても大切です。

| 脂質 | たんぱく質 | | | | | ビタミン・ミネラル | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|---|---|---|
|  あぶら |  にく |  さかな |  たまご |  大豆製品 |  牛乳 乳製品 |  海藻 |  野菜 |  くだもの |  いも |
| | ほかの食べられるたんぱく質で補う | | | | | | | | |
| | 血管をしなやかに | | | | | | | | |
| | 骨を強くする | | | | | | | | |
| | | | | | | 不調や病気に負けない | | | |