

## No.29 記念日を機に、フレイル予防を考えてみませんか 2月1日は「フレイルの日」

### -1- そもそも「フレイル」って何のこと？

「フレイル」という言葉をご存じですか？「フレイル」は、年を取って心身の活力（筋力、認知能力、社会とのつながり）が低下した状態をいい、2014年に日本老年医学会が命名しました。英語の「Frailty(虚弱)」という言葉に由来しています。どんな人も老化は避けては通れません。要介護の一手手前の状態であるフレイルは、その兆候に気付き、日常生活を多方面に見直し、適切な予防対策を取れば、進行を緩やかにしたり、心身機能の低下を防いだりすることができます。

「フレイルの日」は、2020年に日付の語呂合わせで制定されました。

**2月1日⇒「201」  
フ(2)レ(0)イ(1)ル**

まだ先のことと思わず、多くの人がこの記念日を通してフレイルの概念、予防の重要性を認識し、健康寿命を延ばすことを考えるきっかけにしたいですね。

参照) キューピー通信 Vol.108 Stop! The frailty フレイル予防宣言！  
[https://www.kewpie.com/newsrelease/items/2021/items/pdf/2021/newsrelease\\_20211207\\_P\\_Vol.108.pdf](https://www.kewpie.com/newsrelease/items/2021/items/pdf/2021/newsrelease_20211207_P_Vol.108.pdf)

### -2- フレイル予防の柱の1つ「栄養」を考える

フレイル予防の柱は、「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」です。柱の1つ「**栄養**」では、1日3食バランスよく食べることが全世代を通して大切です。そしてフレイル予防には、**タンパク質の摂取が特に重要**といわれています。そこで、おすすめの食材に「**卵**」があります。卵は良質なタンパク源で、人間にとって必要な栄養素がほとんど含まれています。不足しがちなタンパク質が補えるうえに、ほかの栄養素も一緒に体に取り入れられるうれしい食材といえます。しかし、卵にはビタミンCと食物繊維が含まれていません。そこで、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどを含む**野菜と卵を一緒に食べると、より理想の栄養バランスに近づきます。**

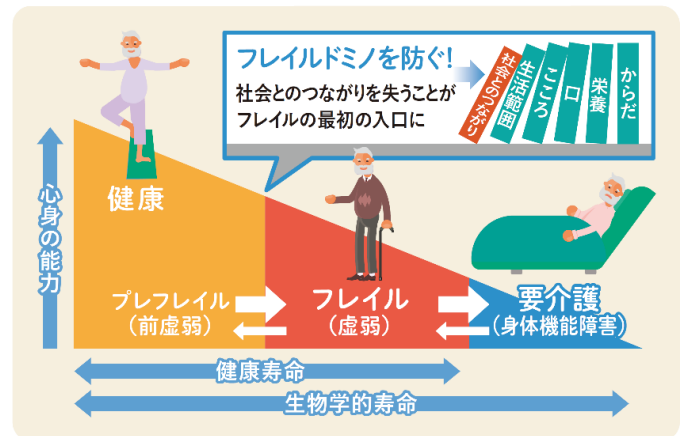


参照) 「キューピー みんなの食と健康 応援サイト」  
<https://www.kewpie.co.jp/foodandhealth/>

### -3- 従業員に向けた取り組み

キューピーグループでは、従業員に向けてフレイル予防の啓発を行っています。例えば、オフィスの執務エリアのサイネージにフレイル予防に必要な3つの柱や食事の取り方などを掲示します。さらに「フレイルの日」に、東京2カ所のオフィスの社員食堂では、**自社商品のユニバーサルデザインフード「やさしい献立」を使用したメニューが並びます。**

参照) 「やさしい献立」シリーズ商品サイト  
<https://www.kewpie.co.jp/udfood/>



フレイル予防を高齢者だけの問題と捉えず、今から備える大切さをグループ従業員が理解し、周囲に伝える動きにつなげることを目指します。

### -4- 100年人生を健やかに

厚生労働省は2021年12月に健康寿命（介護を受けたり、寝たきりになったりせず、日常生活を送れる期間）が2019年度は男性が72.68歳、女性が75.38歳、前回調査の2016年よりそれぞれ0.54歳、0.59歳延びたことを発表\*しました。それでもまだ平均寿命には届いていません。人生100年時代の今、健康寿命を延ばすことにキューピーは、これからも貢献していきたいと考えています。

\* 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会  
資料「健康寿命の令和元年値について」

参照) サステナビリティサイト「食と健康への貢献」  
<https://www.kewpie.com/company/policy/2030vision/longevity/>