



「フレイル」ってなんだろう？

2月1日はフレイルの日です。フレイルとは、あまり聞きなれない人も多いと思われます。フレイルをわかりやすく言うと「加齢により心身が老い衰えた状態」のことですが、身体的な変化や気力の低下だけでなく、社会的な活動の低下も含まれています。

2月1日を「201」として「フ(2)レ(0)イ(1)ル」の語呂合わせで、2020年から認定されています。フレイルの日を通して、予防の重要性を知ってもらい、健康長寿社会の実現を図ることが目的です。

フレイルは年齢を重ねるほど発症しやすいことがわかっています。60代後半で5%強、70代後半で20%強、80歳以上になると35%近くになるという調査結果が出ています。

フレイルの基準

- 1、体重減少…
意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 2、疲れやすい…
何をするにも面倒だと週に3〜4日以上感じる



- 3、歩行速度の低下
 - 4、握力の低下
 - 5、身体活動量の低下
- ※3項目以上該当するとフレイル、1又は2項目だけの場合はプレフレイルと判断します。



フレイルの状態になると、何らかの病気にかかりやすくなったり、ストレスに弱い状態になっていきます。例えば、健康な人は風邪をひいても、体のだるさや発熱を自覚するものの、数日すれば治ります。しかし、フレイルの状態になっていると、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、だるさのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。

フレイルは早く気付いて対策を行えば元の健常な状態に戻れる可能性があります。



フレイルの予防

ポイントは「栄養」「運動」「社会参加」です。この3つはお互いに影響し合っていて、どれか1つだけをすれば良いというものではありません。上手くリンクさせて自分の生活サイクルに取り入れていく事が大切です。

栄養

『バランスの良い食事、口腔機能の維持』

毎日の食事には筋肉のもとになる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。



運動

『しっかり、たつぷり歩く。筋トレも!』

ちよつとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げることができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。



社会参加

『お友達とおしゃべりや食事を。いつも前向きな気持ちで。』

社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になります。地域ボランティアに参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。



現在日本の平均寿命は、女性が87歳、男性が81歳です。健康寿命(日常生活に制限のない期間の平均)は女性75歳、男性72歳です。これは男女とも10年前後にわたり、健康上の問題で何かしら制限のある生活を送っていることを意味します。

フレイル予防の他にも、健康診断を定期的に受ける、読書する、絵を描くなどで脳を活性化させて認知症を予防する事も大切です。健康的に自分らしく生活するための習慣を身につけていきましょう。(坂部)

参考…公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット
東京都医師会

チョコレートにまつわるあれこれ第2弾

2月号は昨年引き続き、チョコレートにまつわるあれこれです。今回はチョコレートの原材料や種類についてお話していきたいと思います。

チョコレートにまつわるあれこれ第1弾は左のQRコードよりご覧いただけます。



チョコレートの原料

カカオができるまで

カカオ豆の主な生産地は、コートジボワール、ガーナ、ナイジェリア、カメルーン、エクアドル、ブラジル、インドネシアです。この7か国で総生産量の約9割を占めています。

チョコレートの原材料として必要なのはカカオ豆ですが、豆をそのまま使うのではなく1週間ほどバナナの葉などで包み発酵させます。この発酵により、チョコレートの独特な香りを出すことができます。発酵後、1週間ほど天日干しで乾燥させます。

カカオ豆は「発酵食品」扱いになるため、腐敗させないよう水分量を6〜8%まで乾燥させる必要があります。かなりの手間がかかる食品でもあります。この工程を経たカカオ豆がようやく世界に輸出されます。



日本メーカーでは輸入後カカオ豆をローストし、より香りを高める工程を行った後、粉砕して種皮とカカオ豆の胚乳部(はいにゆうぶ)を分離します。

胚乳部を一般的にカカオニブと呼び、種皮が含まれると雑味が出てしまうため、丁寧に分離を行うことで質の良いカカオニブを作ることができます。更にカカオニブから次のものを作りだします。

①カカオマス

カカオニブをペースト状にして固めたもの

②ココアバター

カカオニブから抽出した油分

③ココアパウダー

ココアバター抽出後の残渣(ごんさ)をパウダーにしたもの



チョコレートのパッケージに「カカオ分〇%」という表示を見かけることがあります。これは、カカオマスやココアパウダー、ココアバターなどカカオ由来の原料(水分を除く)の合計の割合を示したものです。

チョコレートの種類と仕組み

① ビターチョコレート

カカオマス+ココアバター+砂糖+

レシチンや香料などでつくられています。一般的にはカカオマスが40〜60%以上のものを指し、カカオ分が70%以上のものは高カカオチョコレートと呼ばれます。

② ミルクチョコレート

カカオマス+ココアバター+砂糖+乳製品+レシチンや香料などで造られます。乳製品としては全粉乳や脱脂粉乳などが使われます。乳製品の量が決まっており、乳固形分が14%以上でなければなりません。

③ ホワイトチョコレート

ココアバター+乳製品+砂糖+レシチンや香料などで作られます。カカオマスが入らないため、白く淡黄色をしています。ココアバターが21%含まなければなりません。

日本ではチョコレートの種類に関して、ミルクチョコレートとホワイトチョコレートにはカカオ分に関する「規約」がありますが、ダークチョコレートには具体的な規約はありません。

チョコレート製品の分類

チョコレート製品は、「チョコレート生地」「準チョコレート生地」それぞれの使用量によって、さらに細かく分類されます。チョコレート生地と準チョコレート生地については下図の通りです。

● チョコレート
チョコレート生地使用量 60%以上

● チョコレート菓子
チョコレート生地使用量 60%未満

● 準チョコレート
準チョコレート生地使用量 60%以上

● 準チョコレート菓子
準チョコレート生地使用量 60%未満

区分 成分	チョコレート生地			準チョコレート生地	
	基本タイプ	カカオ分の代わりに乳製品を使用したタイプ	ミルクチョコレート生地	基本タイプ	準ミルクチョコレート生地
カカオ分(※1)	35%	21%以上	21%以上	15%以上	7%以上
(うちココアバター)	(18%以上)	(18%以上)	(18%以上)	(3%以上)	(3%以上)
脂肪分(※2)	—	—	—	18%以上	18%以上
乳固形分	任意	カカオ分とあわせて35%以上	14%以上	任意	12.5%以上
(うち乳脂肪)	任意	(3%以上)	(3%以上)	任意	(2%以上)
水分	3%以下	3%以下	3%以下	3%以下	3%以下

(※1)カカオ分とは、カカオニブ、カカオマス、ココアバター、ココアケーキ及びココアパウダーの水分を除いた合計量をいう。
(※2)脂肪分には、ココアバターと乳脂肪を含みます。

あくまで日本での基準となります。あまり深く考えず「何々が入っているからどのチョコだ」と、おいしく楽しくチョコレートで幸せを感じていただけなら幸いです。

(鈴木)

参考…日本チョコレート・ココア協会HP、明治HP

会HP、明治HP

編集後記



先日、四歳と七歳の子供たちがスキースクールに参加しました。四歳の子は、人見知りもあり、嫌がるかなと思っていましたが、コーチのお話を聞いて、練習することが出来たようです。リフトにも乗り、なんとなく滑って下りてくることが出来ました。

七歳の子は、過去二年間スキーをすることを勧めていたのですが、拒否し続け、三年目にしてようやくスクールに参加してくれることになりました。やってみると楽しいようで、「まだやりたい!」と言い、「俺も板買おうかな…」とも話していました。その上、スノーボードもやってみたいと言っています。



子供の柔軟性には日々驚かされます。

(關口)