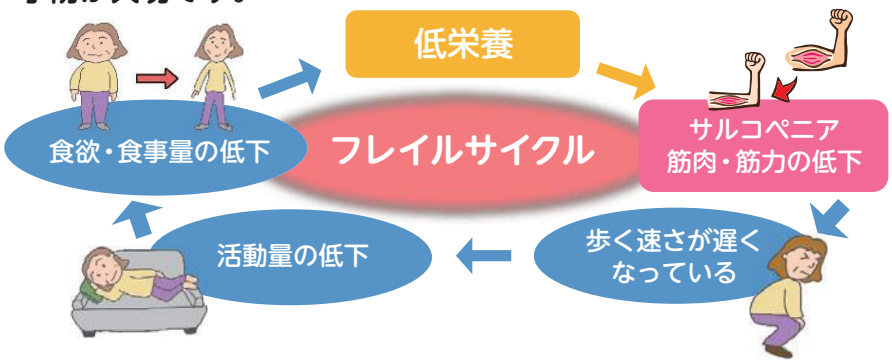
はじめましょう低栄養予防

▶「低栄養」は負の連鎖に陥ってしまうこともあります。予防が大切です。



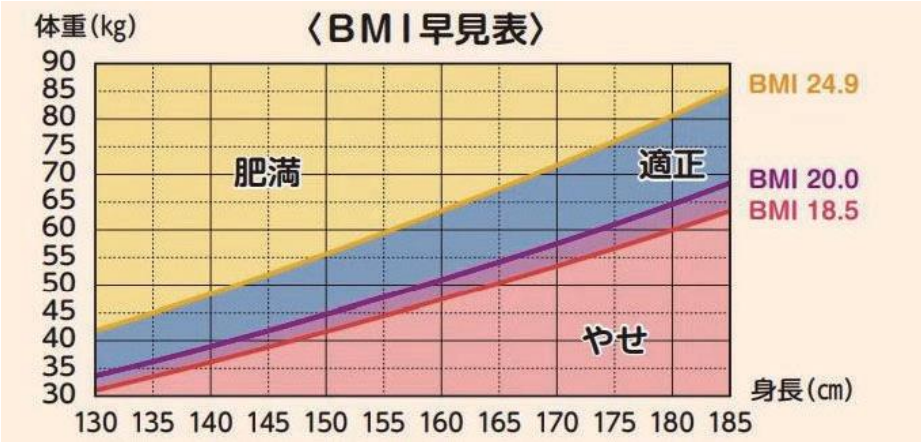
▶ BMI（体格指数）をチェックしてみましょう！

あなたのBMIは？ ＝ 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

身長はmに換算して計算します、例えば160㎝は1.6mです。

目標とするBMIの範囲

50～64歳	65～74歳	75歳以上
20.0～24.9	21.5～24.9	21.5～24.9



▶ 1日3食まんべんなく食べましょう

主な栄養素：たんぱく質、脂質
主な役割：体をつくる、エネルギー源

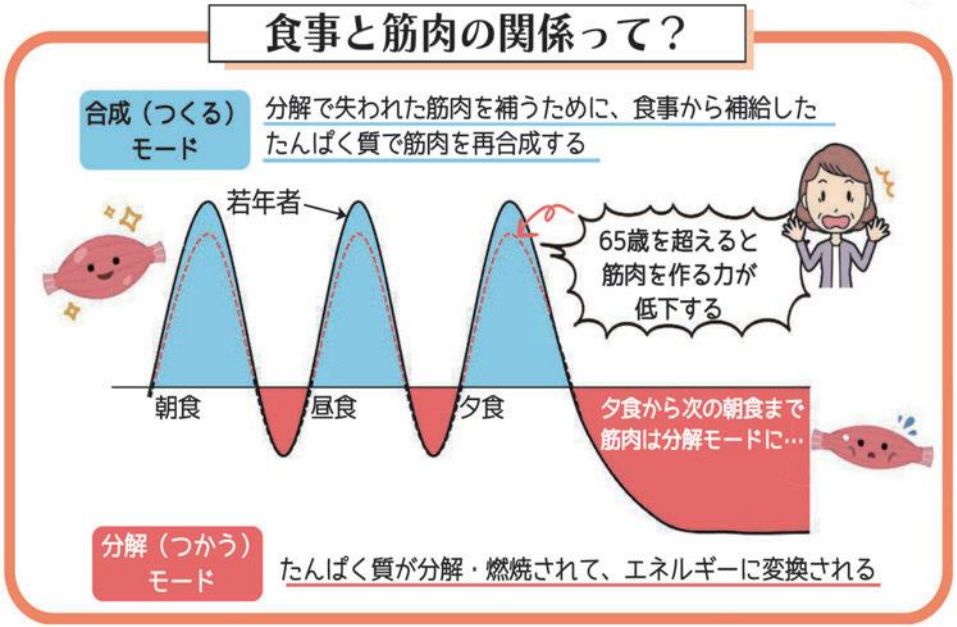
ビタミン、ミネラル、食物繊維
体の調子を整える

エネルギー源



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコア（10の食品群）の頭文字のことでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

※医師より食事の指示がある場合は、その指示に従ってください。



▶普段のお食事を書き出してみましょう！

	朝食（　：　）	昼食（　：　）	夕食（　：　）
主食	例：白ごはん		
主菜	例：納豆、卵		
副菜	例：お浸し、野菜のみそ汁		
間食	例：10時　りんご	例：15時　大福	

水分	起床時	朝食時	10時頃	昼食時	15時頃	夕食時	入浴時	就寝時

▶こまめな水分摂取の一例

高齢者の体液は成人が体重の60%を占めるのに50%と減少しています。のどの渇きを感じにくい傾向があります。そのため脱水や熱中症を起こしやすくなります。

※医師より水分の指示がある場合は、その指示に従ってください。





外出時は水筒などを持ち歩きましょう



水分が多く含まれる野菜や果物、豆腐などは、夏場の水分補給に適しています。

大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部制作「高齢者のための熱中症予防対策」パンフレットより引用

「さあ にぎやか に いただく」をチェック！

食べた食品群に○印をつけましょう。

目標は1日7点以上です！色々な食品を食べることは口腔機能、筋量・筋力、認知機能の維持と関連します。

◆エネルギーになる　●体をつくる　■からだの調子を整える

主食（ごはん、パン、麺類など）も合わせて食べよう！

	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	
日	魚介	油脂	肉	牛乳乳製品	野菜	海藻		いも	卵	大豆大豆製品	果物	横○合計
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコア（10の食品群）の頭文字のことでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

※医師より食事の指示がある場合は、その指示に従ってください。

栄養のページ

不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラルを積極的にとりましょう

朝食・昼食・夕食それぞれたんぱく質は20～30ｇ程度が目安です。

※医師より食事の指示がある場合は、その指示に従ってください。

朝食の例》

牛乳200cc

たんぱく質6.6ｇ
カルシウム220㎎

ヨーグルト70ｇ

たんぱく質2.5ｇ
カルシウム84㎎

バナナ1/2本

たんぱく質0.6ｇ
カリウム180㎎

トースト
食パン６枚切１枚

たんぱく質5.3ｇ

目玉焼き
卵１個

たんぱく質6.2ｇ

付け合わせの野菜も大事！

➡ 朝食のたんぱく質 合計21.2ｇ

昼食の例》



		たんぱく質
ゆでうどん玉	200ｇ	5.2ｇ
そうめん（乾）	50ｇ	4.8ｇ
中華麺玉	130ｇ	6.4ｇ
そば玉	150ｇ	7.2ｇ

具


		たんぱく質
かまぼこ	16ｇ	1.9ｇ
油揚げ1/2枚	10ｇ	2.3ｇ
花かつお	3ｇ	2.3ｇ

➡ うどん玉の場合 たんぱく質 計11.7ｇ

✚ 野菜・海藻・きのこ類をトッピングちょい足し！



合わせて片手１つ分　たんぱく質２ｇ

✚ おかずを足して工夫！



鶏から揚げ2個50ｇ　たんぱく質7ｇ

➡ 昼食のたんぱく質 合計20.7ｇ

麺類は汁を残し減塩に努めましょう！

《他の食品例》

ハム２枚

たんぱく質3.4ｇ

きな粉10ｇ

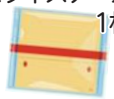
たんぱく質3.7ｇ
食物繊維 1.8ｇ

サラダチキン50ｇ


たんぱく質10ｇ

大豆水煮20ｇ


たんぱく質2.6ｇ

スライスチーズ1枚

たんぱく質4ｇ
カルシウム113㎎

ツナ缶70ｇ


たんぱく質11.2ｇ
ビタミンD

冷凍シュウマイ2個30ｇ

たんぱく質3ｇ

さば缶1/2固形量50ｇ


たんぱく質 10.5ｇ
カルシウム130㎎

ミニハンバーグ(冷凍)2個 40ｇ

たんぱく質4.8ｇ

かに風味かまぼこ40ｇ

たんぱく質4.8ｇ

焼き鳥肝串1本

たんぱく質5.7ｇ
鉄2.7㎎

厚揚げ100ｇ

たんぱく質10.7ｇ

夕食の例》

鮭60ｇ

たんぱく質 13.4ｇ
ビタミンD

ごま和えすりごま

たんぱく質 3ｇ

納豆40ｇ

たんぱく質 6.6ｇ
食物繊維 3.8ｇ

ご飯

100ｇ たんぱく質2.5ｇ
150ｇ たんぱく質3.8ｇ

みそ汁 豚肉15ｇ(薄切1/2枚)

たんぱく質2.2ｇ
野菜類80ｇ
たんぱく質1.7ｇ
食物繊維

➡ 夕食のたんぱく質
ご飯100ｇの場合 合計 29.4ｇ
ご飯150ｇの場合 合計 30.7ｇ

《他の食品例》

しらす干し大さじ1(6ｇ)

たんぱく質 1.5ｇ
ビタミンD
カルシウム 17㎎

ひじきの炒め煮(小鉢)

たんぱく質 1.7ｇ
カルシウム 55㎎
鉄・食物繊維

豆腐(絹)100ｇ

たんぱく質 5.3ｇ

干しえび小さじ1(2ｇ)

たんぱく質 1.0ｇ
カルシウム 142㎎

あさり水煮10個

たんぱく質 2ｇ
鉄 3ｇ

かつお50ｇ

たんぱく質 12.5ｇ
鉄1㎎・ビタミンD



あなたの1日のたんぱく質 合計＿＿＿＿ｇ

1日のたんぱく質の目安は、体重1kgあたり1ｇ～1.2ｇと言われています。
例えば、体重60kgの人が必要なたんぱく質は60～72ｇです。

《間食・補食の食品例》

のむヨーグルト100ｍｌ


たんぱく質 2.9ｇ
カルシウム 110㎎

調整豆乳200ｍｌ


たんぱく質 6.4ｇ
鉄分 2.4㎎

みかん1個100ｇ

カリウム
ビタミンC

魚肉ソーセージ1本75ｇ

たんぱく質 3.6ｇ
カルシウム 75㎎

カステラ1切 50ｇ

たんぱく質 3.6ｇ

肉まん1個 80ｇ

たんぱく質8ｇ

たまごサンド 1個55ｇ

たんぱく質 4.6ｇ

枝豆さや付き小鉢50ｇ

たんぱく質 2.9ｇ
食物繊維 1.2ｇ
カリウム・ビタミンC

栄養補助食品・栄養機能食品

たんぱく質・カルシウム・鉄強化など

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

食品栄養成分表示を参考にしましょう

表示値は目安です。加工食品などの塩分の摂りすぎは注意です。
選び方や工夫については、長寿政策課の管理栄養士等にご相談ください。

栄養のページ