

はじめましょう低栄養予防



食が細くなりがちな高齢期においては「いろいろな食品をまんべんなく食べる」ことが低栄養や筋力・体力の低下を防ぎ、健康寿命を延ばすことにつながります。

下の10食品群をまんべんなく食べて、バランスの良い食生活を送りましょう。

食欲がないときは、おかずを優先しましょう。



肉



強いからだをつくるスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉3～4枚。

魚介



血圧を下げるタウリンが豊富です。1日1切れ食べましょう。

油脂



効率のよいエネルギー減となる油を使った料理を1品加えれば、疲労回復に効果的。

卵



タンパク質食品の王様、卵を1日に1個食べましょう。

海藻



1日に1品、海藻のメニューを食卓へ。老化と戦うミネラルが豊富です。

牛乳・乳製品



骨が元気になる習慣は、カルシウムがいっぱい。1日1本の牛乳から。

大豆や大豆製品



抗酸化物質が豊富な大豆製品。豆腐なら1日1/3～1/2丁。

緑黄色野菜



緑黄色野菜もたっぷり積極的に。生でなく調理してたくさん摂りましょう。

朝・昼・晩の3食食べましょう。



いも



1日1品いも料理。食物繊維効果で腸すっきり。

果物



1日1種で元気の素、ビタミンをたっぷり補給。

低栄養状態を判断する指標

1 体重の変化

体重減少率で低栄養の程度が分かります。1～6か月以内に3%以上の体重の減少が認められる人は注意が必要です。

体重減少率の求め方

$$(\text{通常体重} - \text{現在の体重}) \div \text{通常体重} \times 100$$

体重減少率からみる低栄養のリスク

期間	低リスク	中リスク	高リスク
1か月	変化なし 減少3%未満	3～5%未満	5%以上
3か月		5～7.5%未満	7.5%以上
6か月		7.5～10%未満	10%以上

2 BMI

BMIとは身長と体重から肥満度を算出した体格指数のことです。

BMIが20未満、かつ、ここ6か月間で2～3kg以上の体重減少がある方は注意が必要です。

BMIの求め方

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※身長はメートルに直してから計算しましょう。

例えば、身長165cm、体重50kgの場合
「 $50 \div 1.65 \div 1.65 = 18.4$ 」となります。

目標とするBMIの範囲

50～64歳
20.0～24.9

65～74歳
21.5～24.9

75歳以上
21.5～24.9

食生活チェックシート

※あなたの食生活についてお尋ねします。

選択肢（はい・いいえ等）に○をつけてください。

1	食事をおいしく食べていますか
2	1日に3回、ほぼ決まった時間に食事をしてしていますか
3	毎食、ごはん・パン・麺、いずれかを食べていますか
4	毎食、魚類・肉類・卵・大豆製品、いずれかを食べていますか
5	毎食、野菜・きのこ類・海藻類、いずれかを食べていますか
6	毎日、牛乳か乳製品（ヨーグルト・チーズ）を食べていますか
7	毎日、果物を食べていますか
8	1日に水・お茶を1リットル飲んでしていますか
9	食材購入（買物）に負担を感じていますか
10	食事作りに負担を感じていますか
11	食事をとる時、かむことに支障がありますか
12	食事をとる時、飲み込むことに支障がありますか
13	間食をとりますか
14	アルコールを飲みますか

記入日 年 月 日		記入日 年 月 日		記入日 年 月 日	
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
はい (毎日・週に 回)	いいえ	はい (毎日・週に 回)	いいえ	はい (毎日・週に 回)	いいえ
はい (毎日・週に 回)	いいえ	はい (毎日・週に 回)	いいえ	はい (毎日・週に 回)	いいえ

栄養改善

食事の記録 ~食べたものに○をつけましょう~

日付		主食			主	
		ごはん	パン	麺類	魚	肉
						
記入例	朝食	○				
月日	朝食					
	昼食					
	夕食					
月日	朝食					
	昼食					
	夕食					
月日	朝食					
	昼食					
	夕食					
月日	朝食					
	昼食					
	夕食					

1日の
目安量

ごはんなら
普通茶碗3杯



肉うす切り3枚
魚1切れ



菜		副 菜	牛乳・乳製品	果 物
卵	大豆・大豆製品	野菜・いも・きのこ 海藻・小魚料理の鉢(皿) 数だけ塗る		
		 	 	
	○納豆	●みそ汁の具 ●めかぶ ○		●みかん
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		
		○ ○ ○		

卵1個 豆腐なら1/3丁 	小鉢(小皿)で 5鉢(5皿) 	牛乳 100~200ml ヨーグルト 70g (小1パック)	りんごなら 中1/2個 バナナなら 中1本 みかんなら 中2個
--	--	--	--