

はじめましょう低栄養予防

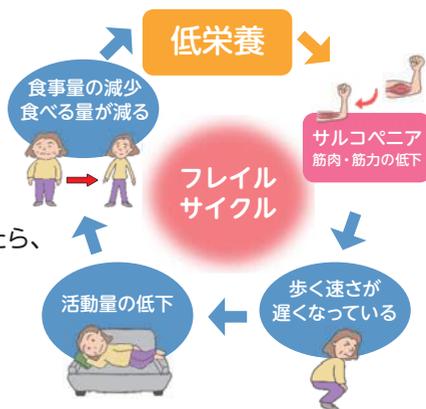
▶ 低栄養状態とは

からだを動かすために必要なエネルギーや血液、筋肉などを作るたんぱく質などの栄養素が不足している状態のことをいいます。低栄養でも自覚症状がないことも多く気づきにくいことがあります。



毎年、健康診断(健診)を受けたら、

- 体重の変化
 - BMI
 - 血清アルブミン値
- を確認しましょう。



▶ BMIをチェックしてみましょう!

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 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 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。

あなたのBMIは? = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$

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

- BMI 18.5未満のあなた：「やせ」の判定となり、低栄養状態が疑われ、リスクが高くなります。
- BMI 18.5～24.9のあなた：今の体重を維持しましょう
- BMI 25以上のあなた：生活習慣病の予防・管理を行いましょう
体重の減少が必要かどうか、かかりつけ医に相談しましょう

▶ 1日3食きちんと食べていますか？

はい

いいえ

「いいえ」と回答されたかた



欠食は低栄養になるリスクとなります。

- 食事は回数、時間、バランスが大切です。
- 1日の食事が2回以下の方は3回の方と比較して栄養素が不足したり偏ったりする傾向があります。
- 1食の食事で効果的な栄養の摂り方について、管理栄養士等にご相談ください。

▶ 6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？

はい

いいえ

「はい」と回答されたかた



体重の減少は低栄養による筋肉量の減少のおそれがあります。

- 体重減少の理由が不明、体調不良が原因の場合、かかりつけ医に相談してみてください。
- また未受診の場合も医療機関の受診をご検討ください。
- 栄養の摂り方について管理栄養士等にご相談ください。

腎臓病や糖尿病などの疾病をお持ちの方は、
医師の指示に従って食事を摂るようにしてください。



▶ 普段の一日の食事を書き出してみましょう！

朝食



例：白ごはん、みそ汁、納豆

昼食



例：お好み焼き、リンゴ

間食



例：大福

夕食



例：白ごはん、お刺身、みそ汁、煮物

- 主食・主菜・副菜がそろっていますか？P.57をチェック！
- P.58、P.59の食事のちょい足し工夫をチェック！
- P.60の10の食品群チェックシートをチェック！
- 食事で気になることは管理栄養士等にご相談ください。

▶ 栄養バランスのとれた食事は **主食** **主菜** **副菜** をそろえましょう

昔から「一汁三菜」と表現される日本食は栄養バランスの整いやすい食事です。
 (ただし塩分過剰になりがちなので汁物は1日1杯までにしましょう)

主食・主菜・副菜によく用いられる食品群は、それぞれに多く含まれる栄養素が異なり、いずれも大切な役割があります。



<栄養バランスの良い食事の1日分のめやす>

主食 × 1品 / 1食あたり
主菜 × 1品 / 1食あたり
副菜 × 2品 / 1食あたり

1日3食 + **間食**

牛乳をコップ1~2杯/日
果物を握りこぶし1個分/日

● **主食 (穀類) の役割**



主な栄養素: 炭水化物
役割: エネルギーになる

● **主菜 (肉・魚・卵・大豆) の役割**



主な栄養素: たんぱく質、脂質
役割: 筋肉をつくる、エネルギーになる

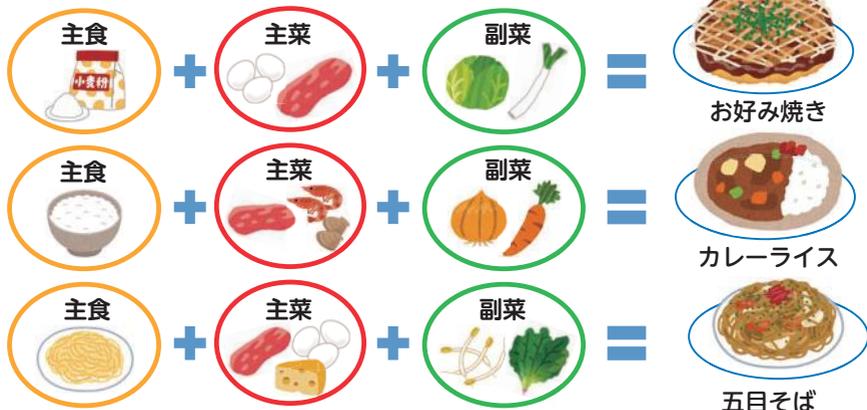
● **副菜 (野菜・きのこ・海藻) の役割**



主な栄養素: ビタミン、ミネラル、食物繊維
役割: からだの調子を整える

(出典) 国立長寿医療センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」P17より引用一部改変

▶ 一品でも主食・主菜・副菜のそろった料理もあります！



▶ たんぱく質を手軽により多くとるために！

ちょい足し工夫
アドバイス！



朝食

- トースト
- 目玉焼き
- 野菜サラダ
- 追加してみる **追加** ハム・チーズ → **追加** ヨーグルト

・ハムチーズトースト (+5g)
・目玉焼き
・野菜サラダ
・ヨーグルト (+3g)

E: 450kcal P: 21g

トーストやサラダに
トッピング、牛乳・乳
製品をちょい足し！

昼食

- ごはん
- 鶏ハンバーグ
- 酢の物
- 追加してみる **追加** えだまめ
- 果物

・ごはん
・鶏ハンバーグ
・酢の物
・えだまめ (+2g)
・果物

E: 550kcal P: 26g

お弁当や外食はおかず
の種類が多い定食など
のメニューを選んで！

間食

- ようかん
- お茶
- 交換してみる **交換** チーズケーキ
- 交換してみる **交換** 豆乳

・チーズケーキ (+5g)
・豆乳ラテ (+3g)

E: 250kcal P: 9g

間食でもたんぱく質が
多いものを選んでみま
しょう！

夕食

- ごはん
- 鮭のバター焼き
- 温野菜サラダ
- みそ汁
- 追加してみる **追加** 納豆
- 追加してみる **追加** 豚肉

・納豆ごはん (+8g)
・鮭のバター焼き
・温野菜サラダ
・豚汁 (+4g)

E: 600kcal P: 34g

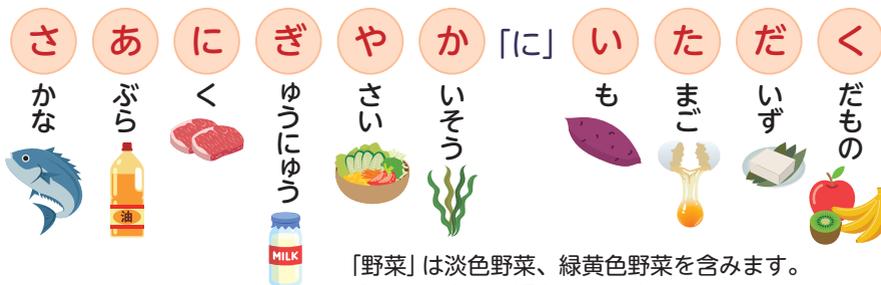
手軽に食べられる納豆
や豆腐をちょい足し！
おみそ汁の具を工夫し
ましょう！

※腎機能が低下しているなど健康状態に不安のある方はかかりつけ医に相談しましょう

例：普段の食事にたんぱく質を追加（E：エネルギー、P：たんぱく質）

（出典）厚生労働省ホームページ「元気に食べてフレイル予防」より引用一部改変

▶ いろいろな食品群を食べよう心がけましょう！



「野菜」は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。
「海藻」はきのこ類を含みます。

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康寿命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。

P.60の10の食品群チェックシートで、毎日の食べ方を知ることができます。
7品目以上を目指して記録してみましょう。1～2週間、継続してチェックすると、自分の食べ方が見えてきます。

▶ 今の食生活にちょい足し工夫！

野菜のお浸しや和え物に、かつお節、しらす干し、すりごまを足す



塩分の摂り過ぎに注意が必要ですが、魚や肉の缶詰、レトルト食品などの備蓄品を利用しましょう



時々、配食サービスを利用してみませんか



インスタントスープは牛乳や豆乳で作る



冷凍食材の利用や多めに作ったおかずや残った食材を冷凍保存して活用しましょう



食べられる量が減ってきた時、栄養補助食品の利用が効果的です



高野豆腐、切り干し大根、お麩などの乾物食品を利用してみましょう



行事食などを作ってみる、購入する



家族や友人等の共食の場で食事をしましょう



少しの工夫で豊かな食生活を！



