

今日の元気を
いつまでも！

低栄養予防の食生活について



① やってみよう！低栄養チェック！⇒あてはまる項目が多いと心配です

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品を毎日食べない | <input type="checkbox"/> この3か月間に1kg以上体重が減った |
| <input type="checkbox"/> 歯や歯茎など口の中の具合が悪い | <input type="checkbox"/> 飲み物を飲むときむせやすい |
| <input type="checkbox"/> ひとりで食事することが多い | <input type="checkbox"/> BMIが20未満である |
| <input type="checkbox"/> お金を理由に食べ物を買わないことがある | ※BMI は、体重kg÷身長m÷身長m |

② 低栄養予防の食事は“まんべんなく”朝食・昼食・夕食の3食が基本

副菜

野菜、海藻、きのこ、
こんにゃくのおかず
ビタミン、ミネラル、食
物繊維が多く体の調子を整
えるもの

毎食1～2皿を目安に

主食

ご飯、パン、めんなど
炭水化物が多く、脳や体の
エネルギー源になるもの
多すぎず、少なすぎず

毎食1品

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆
製品のおかず
たんぱく質が多く、筋肉
や血液のもと

毎食1皿を目安に

汁物

具たくさんにすると汁が
減って減塩に！野菜や海
藻、きのこ、こんにゃく
を入れて第2の副菜に！
だしをきかせて薄味に仕
上げるのがポイント

健康食は日本の定食型から

“まんべんなく”の食品はこの10品群で確かめよう

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 魚介類 | <input type="checkbox"/> 肉類 |
| <input type="checkbox"/> 卵 | <input type="checkbox"/> 牛乳 |
| <input type="checkbox"/> 大豆製品 | <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜 |
| <input type="checkbox"/> 海藻類 | <input type="checkbox"/> いも類 |
| <input type="checkbox"/> 果物 | <input type="checkbox"/> 油脂類 |

～1日の中でとりたい食品～

牛乳・乳製品

牛乳なら
200ml



ヨーグルトなら
180g



果物(可食部200g)



りんごなら
中1個



みかんなら
L2個



バナナなら
2本



③ 「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？

フレイルとは、
年をとって体や心のはたらきや、
社会的なつながりが弱くなった状態をいいます



3つの予防策



低栄養を予防
(栄養バランス食)



身体活動
(今より10分プラス)



社会参加
(趣味・ボランティア・
就労など)



④ 「フレイル予防」の食事では、特にたんぱく質が大切です！

たんぱく質が少なくなると、筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成も遅くなるためより意識して食べる必要があります。また不足すると免疫力の低下を招きます。

★65歳以上のたんぱく質摂取推奨量は、
1日男性60g、女性50gです！



(日本人の食事摂取基準(2020年度版)による)

65歳以上の女性が1日に必要なたんぱく質食品(例)

たんぱく量:合計50.5g

(魚)



(鮭1切れ70g)

15.6g

(肉)



(豚赤身うす切3枚60g)

13.3g

(卵)



(L1個65g)

8.0g

(もめん豆腐)



(1/4丁100g)

7.0g

(牛乳)



(200ml)

6.6g

手軽にとれるひと工夫



調理しなくても食べれる、チーズやヨーグルト、魚の缶詰、温めるだけの冷凍食品も活用して上手にたんぱく質をプラスしてみましょう！