

# 低栄養を防ぐ食生活

高齢期になると“若いときほど食べなくても良い”と思われがちです。しかし実際は、身体の機能を維持するために、十分な栄養が必要です。

## 低栄養を防ぐ食生活のポイント

- 1 規則正しく食べましょう  
1日3回 朝・昼・夕 欠かさず食べましょう  
栄養が摂りやすい 生活リズムが整う
- 2 バランスよく食べましょう  
主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食べ物をまんべんなく食べましょう  
栄養を過不足無く摂り、体力・免疫力を維持する
- 3 食べやすい形で、ゆっくり食べましょう  
自分に合った固さ、大きさに、ゆっくり食べましょう  
食べられる食品数の維持 胃腸の消化吸收を助ける
- 4 水分不足にならないようにしましょう  
目安は食事以外に1~1.5リットル  
水分の役割（栄養を運ぶ、体温調節、体の機能の維持 など）
- 5 減塩に心がけましょう  
高血圧など病気を予防
- 6 活動的に生活しましょう  
食欲増進 便秘予防
- 7 家族や仲間と食事を楽しみましょう  
食欲増進 偏食予防



## やせてきたら要注意！体重のチェックをしよう

- 高齢期の体重減少は筋肉量の減少が予想されます。
- 適正体重が維持できているか、「**体重のセルフチェック**」でBMI（体格を客観的に評価する指標）を確認しましょう♪

$$\text{BMI} = \text{体重} \square \text{ kg} \div \text{身長} \square \text{ m} \div \text{身長} \square \text{ m} = \square$$

**「やせ」**  
低栄養になっています  
食事を増やしましょう

年齢	目標とするBMI
60歳代	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

**「肥満」**  
バランスよく  
食べましょう

※ 持病があり、食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

# こんな食事になっていませんか？

気がつかないうちに  
低栄養からフレイルへ

- 同じもの（好きなもの）ばかり食べている
- 血圧やコレステロールが高いので、肉や卵、油は食べない
- 1日2食以下、お腹がすいたら菓子でお腹を満たす
- 酒とつまみを夕食代わりにしている



## 元気で健康な生活を送るために

1日3食 主食・主菜・副菜をそろえることを基本にして  
牛乳や果物を上手に組み合わせましょう

### 主食

ご飯・パン・麺



毎日の生活の動く力  
のもとになる

### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品



血液や筋肉を作り、  
体力や免疫力の維持に役立つ

### 副菜

野菜・きのこ・いも・海藻



体の調子を整えるビタミンや  
ミネラルの供給源

### 牛乳・乳製品



カルシウムの  
供給源

### 果物



ビタミンC、  
カリウムなどの  
供給源



## 1日にとりたい食事の目安量 (1400~2000kcal)

ごはん 軽く～  
(主食) 普通

3 杯

メインのおかず  
(主菜)

3~4 皿

野菜料理  
(副菜)

5 皿

牛乳  
(200cc程度)

1 本

果物  
(みかん)

2 個  
程度

魚・肉・卵など  
良質なたんぱく質で  
フレイル予防!



- 身体の新陳代謝には、たんぱく質を不足なく摂る必要があります。
- 90歳、100歳と年を重ねても積極的なたんぱく質摂取が重要です。

※ 持病があり、食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。