

栄養

高齢期こそしっかり栄養を！

高齢になると、気付かないうちに栄養が足りない状態になることが少なくありません。令和元年度の「国民健康・栄養調査」では、**65歳以上の人のおよそ6人に1人**（16.8%）が**低栄養状態**との結果が出ており、平成30年度より、増加傾向となっています。

低栄養は要介護状態への黄信号



低栄養状態になる
きっかけ（理由）はさまざま！



環境的

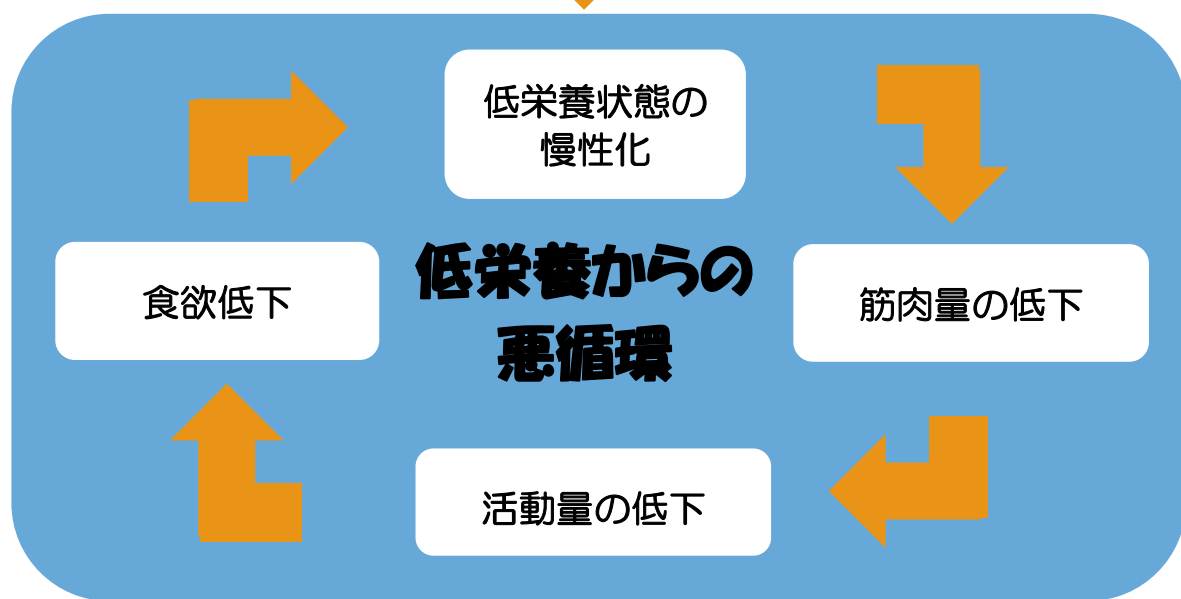
- 1人で食べることが多い
- 独居または高齢者だけの世帯であまり料理をしない

身体的

- 病気やケガ
- 噛む力、飲み込む力の衰え
- 足腰の衰えによる活動量の低下

精神的

- 外出や人に会うのが億劫
- 近親者の死亡などによるうつの状態



要介護状態へ

● **低栄養を防ぐポイント！** (注) 食事制限がある方は、医師の指示に従ってください。

- **1日3食バランスの良い食事**をとる
- 筋肉に大切な『**たんぱく質**』を積極的にとる
- 骨を強くする『**カルシウム**』やその吸収率を高める『**ビタミンD** (※)』などの栄養素をとる

※シイタケ等のキノコ類やさけやマグロ等の魚類に多く含まれています。

- その他**
- ・月1～2回 体重をはかり、変化に早く気付く
 - ・活動量を増やす、適度な運動で食欲増進
 - ・毎日の口腔ケアと定期的な歯科受診で口腔機能を保つ

筋肉量が落ちやすい高齢期こそ、毎日できるだけ多くの栄養をとり、**低栄養による『やせすぎ』**に注意が必要です。

10ページの「**食事バランスチェックシート**」を使って、普段の食事の傾向を知り、不足しがちな栄養素を補うように気を付けてみましょう。

食事バランスチェックシート
～毎日の食事から低栄養を予防しよう～

★1日3食、1日10品以上を食べてください★

・主食の他に、10の食品群を毎日適量食べて食べることで、たんぱく質を中心とする各種の栄養素がバランスよくとれることができます。
※栄養素の不足は、1日3食、10品以上を食べていただくことで補えます。

※食事制限のある方は、医師の指示に従ってください。

食品群	食品例	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
主食 (ご飯・パン・麺) は毎食取りましょう！											
たんぱく質	魚介類	鮭、鶏ささみ、ひき肉、さけ、いわし、など									
	肉類	牛・豚・鶏肉、ハム、ソーセージ、など									
	卵	卵、卵黄、卵焼き、など									
	大豆・大豆製品	豆腐、納豆、味噌、大豆、など									
カルシウム	牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ、など									
	海藻類	ワカメ、アゴノエ、オクラ、アサゲ、など									
ビタミンD	魚肝油	魚肝油、など									
	キノコ類	しいたけ、きのこ、など									
その他	野菜類	レタス、キャベツ、ピーマン、トマト、ニンジン、など									
	果物類	りんご、もも、みかん、バナナ、梨、など									

□月1～2回は体重をはかりましょう
定期的に体重をはかることで、気付かない変化に早く気づくことができます。

□少ない場合は、医師に数値を記入するようにしましょう。

-10-

「食事バランスチェックシート」

1食のめやす

料理が負担な場合は、市販の弁当や惣菜、缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

主食

ごはんやパン、麺類などを1品

副菜

野菜やきのこ、海藻を中心としたおかずを1～2品

主菜

肉、魚、卵や大豆製品など、たんぱく質を含むおかずを1品

その他

汁物、牛乳・乳製品、果物など

※ **食が進まないときは、おかずだけでも食べましょう**

さまざまな食材とるために

10 食品
リスト

主食の他に、これらの 10 種類の食品を毎日意識して食べることで、栄養をバランス良くとることができます。

高齢期に不足しがちな動物性たんぱく質

肉類



卵



魚介類



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



緑黄色野菜



油脂類



果物



いも類



海藻類



いつもの食事を栄養アップ!

●たんぱく質を **ちょい足し!**

ごはん



- ・卵
- ・納豆
- ・鮭フレーク

うどん・そば



- ・卵
- ・油揚げ
- ・丸天などの練り物

トースト



- ・スライスチーズ
- ・ハム
- ・納豆+チーズ

●ビタミン・食物繊維を **ちょい足し!**

インスタント麺



- ・卵
- ・納豆
- ・鮭フレーク

ヨーグルト



- ・くだもの
- ・ドライフルーツ

冷奴



- ・トマト、きゅうり
- ・わかめ
- ・キムチ

