



# シニア期は「やせ」にご注意を！

こんなことに 心当たりはありますか？

「最近、痩せてきた(体重が2～3kg減った)」 「BMI※ が20未満」

※BMI:身長と体重の比率から肥満ややせを判定する方法 計算方法:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

➡  **低栄養になっている可能性があります！**

## 「低栄養」って？

シニア期は、様々な理由で食事の量や回数が減り、健康な体を維持し活動するために必要な栄養素が足りない状態に陥りやすくなります。この状態を「**低栄養**」といいます。

体重の減少や、BMIが20 未満などが低栄養の危険が高まっているサインです。

※BMIが20未満だと低栄養の危険は**黄色信号**。BMI18.5未満だと低栄養の危険度は**赤信号**です。

### ①高齢期に起こる変化

(噛む力・飲み込む力の低下・活動量の低下など)



②食べられるものが制限され、  
食事量が減る



③低栄養になり筋肉が減る

④活動量が低下  
食事量が減り衰弱が進む

「年のせいだから」と食事量の減少を放っておくと、  
体力低下や免疫力低下を招き、やがて肺炎や  
寝たきりなど要介護状態になる恐れがあります。

**要介護状態へ**



予防のポイントは、お口の機能を高めることや、ウォーキングなど活動量を増やすこと。  
また、栄養面ではこれ以上体重が減らないように、食生活に工夫が必要です。

※お口の機能を高めるコツは、歯科衛生士作成の資料を、活動量を増やすコツは、健康運動指導士作成  
「筋力UP活動量UPでフレイル予防」を参考にしてください。

**食事のポイントは裏面へ**

# 低栄養を防ぐ食生活 4つの工夫

## ①1日3食、主食・主菜・副菜が揃った食事をしましょう！



健康な体を維持するためには、主食(ご飯など)・主菜(肉や魚などのたんぱく質)・副菜(野菜や海藻など)が揃った食事を心がけ、1日3回食事をし、必要な栄養素を補いましょう。

## ②多種多様な食品をとりましょう！

様々な栄養素を補う目安は、1日に10品目の食品を食べることです。合言葉は、「さあにぎやかにいただく」。  
以下の食品を毎日食事にとり入れるようにしましょう。

さ 魚      あ      油      に      肉      ぎ      牛乳乳製品      や      野菜  
か      海藻      に      い      芋類      た      卵      だ      大豆製品      く      果物

※ロコモチャレンジ！推進協議会考案

## ③たんぱく質を意識してとりましょう！

たんぱく質は、血や筋肉、内臓などを作るもとです。不足しないようにしっかり食べましょう。1日の目安は、体重(kg)×(1.0～1.2g)です。低栄養の恐れがある方は、体重(kg)×(1.2～1.5g)のたんぱく質をとりましょう。

(例)体重50kgの方:1日に必要なたんぱく質の量 $50 \times (1.2 \times 1.5) = 60g \sim 75g$



### 1日にとりたい たんぱく質の目安量(約60g)

■主食にも、たんぱく質が含まれています。  
毎食、いずれか1つは必ずとりましょう。



両手にすっぽり  
入る茶碗で8分目



6枚切1枚



1玉分

■乳製品の目安は、  
牛乳コップ1杯と乳製品1品



牛乳  
200ml



乳製品1個

■肉・魚・大豆製品・たまごは両手に収まる量

肉

指に乗る大きさ



魚

1切れ分

卵

1個分



豆腐

100g程度

(スライスチーズ1枚、またはヨーグルト100g)

## ④間食や食事を工夫しましょう！

■食事はおかずを優先に



おかずには様々な栄養素が含まれています。おかずを優先して食べましょう。

■いつもの食事にちょい足し

食事量を増やすことが難しい方は、今の食事に油などを少し足すだけでエネルギーアップできます。



油  
大さじ1/4杯で  
約30kcalアップ

汁物や煮ものに  
オリーブオイルやMCTオイルなど  
※MCTオイル:中鎖脂肪酸。味や臭いが少なく、  
消化・吸収しやすい油

その他にも・・・  
サラダなどに粉チーズ、コーヒーやみそ汁に  
粉ミルクやおからパウダーなどをちょいかけ♪



■栄養補助食品を活用



エネルギーやたんぱく質など、  
不足した食事を補助する食品。  
ドリンクやゼリーなど様々な  
タイプがあります。  
(ドラッグストアなどで購入できます)