~②元気に過ごすための食生活~

いきいきとした生活を送るためには、しっかり食べて低栄養（栄養が足りていないこと）を予防することが大切です。

今の食生活を振り返り、「低栄養予防」を始めましょう！

腎臓病や糖尿病など治療中の病気がある方は、医師の指示に従って食事を摂るようにしてください。

「低栄養」にご注意を！

高齢期は「肥満」より「やせ」に注意が必要です。病気ではないのに体重が減少してきたら「低栄養」かもしれません。メタボ予防も大切ですが、６５歳を過ぎたら、フレイル予防のためしっかり食べることも大切になってきます。

しかし、加齢に伴う味覚・嗅覚の低下、口腔機能の低下などにより、食欲が低下し、体に必要な栄養を確保できない場合があります。

体を作る栄養が不足していると、体操や運動を行っても効果が出ないだけでなく、気分が落ち込んだり、風邪などの感染症にかかりやすくなると言われています。

体に必要な栄養を摂り、元気な体を作りましょう！

食べられない要因

加齢に伴う食欲不振

- 活動量が減り、おなかがすかない
- 食事に時間がかかるようになり、食べきれない
- 消化機能の低下
- 味覚の変化

噛む力・飲み込む力の低下

- 入れ歯が合わない
- 固いものが噛めなくなってきた
- むせることが多くなった

その他

- 病気の治療・術後
- 認知症
- 孤食　　など

低栄養になるとどうなるの？

骨粗しょう症になり、
骨折しやすくなる

たんぱく質不足により、
皮膚や爪がかさついたり
弱くなる

免疫力が低下して、風邪や
病気にかかりやすくなる

足りなくなったエネルギーを
補うため、筋肉を分解する

運動能力が低下し、転倒、
骨折の原因になる

活動量が落ちてさらに食欲
が低下する

閉じこもりや寝たきりの原因に

栄養状態チェック

こんなことありませんか？当てはまる場合はチェックを入れてみましょう。

	６ヶ月間で２～３kg以上の体重減少がある
	ＢＭＩが１８．５未満である ＢＭＩ＝体重（Ｋｇ）÷身長（ｍ）÷身長（ｍ）
	※ＢＭＩって？ ・「ボディ・マス指標」と言われ、国際的に肥満度を表す指標として使われています。 ・日本では、「１８．５未満」は低体重、「１８．５以上２５未満」は普通体重、「２５以上」は肥満とされています。 ６５歳以上の目標値：21.5～24.9

当てはまった場合は、低栄養状態かも・・・

他にも「血清アルブミン値（Alb）」が「3.8ｇ／dl以下」の場合なども低栄養の可能性があります。
健康診断の血液検査を確認してみましょう。

今日からできる低栄養予防をはじめましょう

バランスの良い食事を！

毎食 **主食・主菜・副菜** の３つそろえることが栄養のバランスを整える近道です！

副菜
野菜・いも
海藻・きのこ
からだの調子を整える

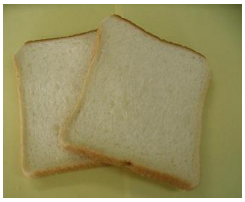
主菜
肉・魚・
卵・大豆製品
からだをつくるもと
たんぱく質の供給源

主食
ごはん・パン・麺
エネルギー源

１食あたりの目安量

主食

ごはん
中盛1杯


食パン
8枚切り2枚

めん
１玉

主菜

肉
スライス2～3枚

魚　１切

卵　1個

大豆・大豆製品
豆腐１／３丁

副菜
料理にすると
１～２品

加熱して 片手１杯

または

生で　両手１杯

海藻・きのこ芋類も
ここの仲間です

1日あたり

乳製品
(牛乳・ヨーグルト
など)
200ml

＋

または

果物
片手1個程度

たくさんよりも「まんべんなく」！

まんべんなく食べるためのポイントは **さあ にぎやかにいただく**

さ 魚（魚の缶詰も可）	あ 油	まんべんなく摂れているか １日の食事をチェック してみましょう。
に 肉（ハム・ウインナーも可）	ぎ 牛乳（乳製品含む）	や 野菜 / か 海藻
い 芋	た 卵	だ 大豆製品 / く 果物

〇東京都健康長寿医療センター研究所　社会参加と地域保健研究チームhttps://www.healthy-aging.tokyo/#h.60w7kfql34kb を元に草加市役所作成。
〇「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する 10 の食品群の頭文字を取ってロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉。

たんぱく質をとりましょう

お肉などに含まれる『たんぱく質』が不足してしまうと、運動を行っても効果が現れにくくなるため、たんぱく質は、意識的に摂るようにしましょう。

脂っこいお肉などが苦手な方は、手軽に摂れる食物を食べるようにしましょう。

手軽なたんぱく質の供給源

- しらす
- 魚の缶詰（ツナ・鮭・さば・さんま等）
- 卵豆腐
- 厚揚げ（がんもどき）
- 納豆
- ウインナー（ハム等）
- 肉の缶詰・瓶詰（焼鳥・コンビーフ・そぼろ等）
- 牛乳
- チーズ
- ヨーグルト

加工食品の食塩には注意しましょう

塩分、摂りすぎていませんか？

食塩の目標量

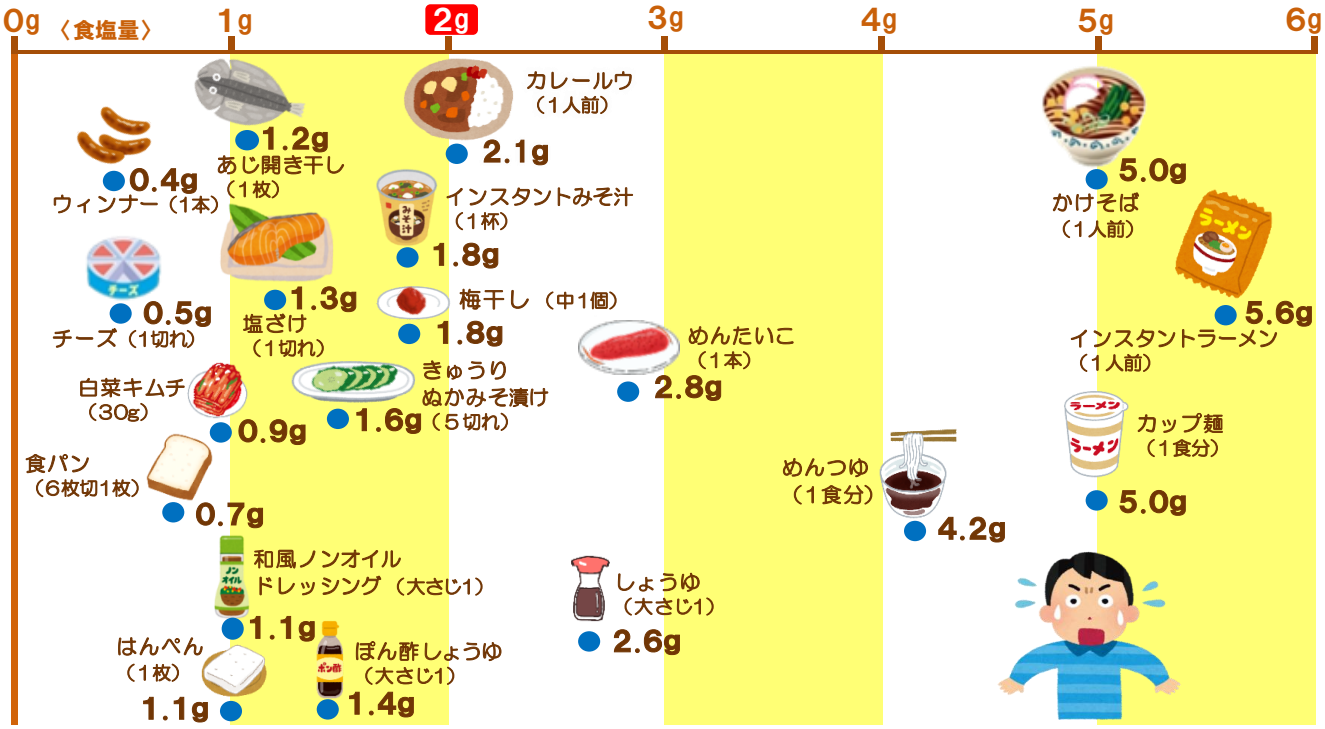
高血圧の方・腎機能が心配な方は、

1日 6ｇ未満（1食2ｇ未満）

（一般男性 7.5ｇ未満　女性 6.5ｇ未満）

日本人の食事摂取基準（２０２０年版）より

● 身近な食品に含まれる食塩量



日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

効果的な減塩方法

食べ方で減塩する方法

- めん類の汁は残す
- 汁物は回数を減らす
- 具だくさんにして汁の量を減らす
- 漬物や佃煮などは食べる回数を減らす
- しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」

料理で減塩する方法

- 酢、レモンなどの酸味や、唐辛子、カレー粉などの香辛料を利用する
- しそ、しょうが、ねぎなどの香味野菜を利用する
- だしを効かせる
- 一品はしっかり味付けをして、あとの料理は薄味にしてメリハリをつける
- 旬の食材や新鮮な食材を利用する

食事をするときの工夫

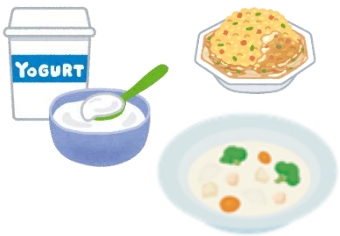
食欲がないとき

食事の量が以前より少なくなった方や、欠食をしがちな方、
食が細くて痩せ気味の方は、栄養補助食品もおすすめです。
市販品と医師から処方されるものがありますので、
かかりつけの先生にも相談しましょう。

＜市販のものを利用するときのポイント＞

- エネルギーが180kcal程度あるもの
- たんぱく質が含まれているもの（１０ｇ程度含まれていると望ましい）
  （腎機能が低下している方は、医師や管理栄養士に相談を。）

食事でむせてしまうとき



- 柔らかく煮こむ
- しっとりとさせ、まとまりをよくする
- マヨネーズやケチャップ、ヨーグルト、豆腐などで和える
- あんをかける

  焼き魚やチャーハン、卵焼きなどにあんをかけるとパサつきが少なくなります。
  カレーやシチュー、高齢者用のレトルト食品などもおすすめです。
- 市販のとろみ剤を利用する

  お茶やおかゆにも混ぜるとむせにくくなります。

飲み込む機能には個人差が大きく関係します。
むせが気になる方は医師に相談してください。

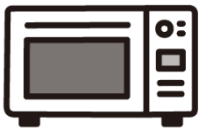
おいしく食事を楽しむために、
規則正しい生活、**適度な運動**も大事です。

「お口の元気」がおいしい食事につながります。
『お口のストレッチ（P61～62）』を参考に
やってみましょう！

便利なものも活用しましょう

電子レンジ

硬い野菜はレンジで加熱してから調理すると時短になります。切った野菜の上に薄切り肉を載せてラップをかけて加熱し、ドレッシングをかければ、立派な一品料理に！



料理レシピサイト
cookpad
草加市保健センター
公式ホームページ

簡単においしく作れるヘルシーレシピを掲載しています。

市販の総菜を利用

家で調理しないような料理は市販品の活用を。選ぶときには肉、魚、野菜などの栄養バランスを考えましょう。

配食サービス・会食

調理をするのが負担に感じる人は、配食サービスを利用してみては？
また、地域の会食などに参加し、みんなでおいしく食事をするのもいいでしょう。

コンビニエンスストア

２４時間開いているコンビニでは、すぐに食べられるお弁当やサンドイッチなどはもちろん、お菓子や飲み物、インスタント食品の種類も充実しています。

乾物・缶詰・レトルト食品

保存のきく乾物、そのまま食べられる缶詰、温めるだけのレトルト食品は便利です。災害時などにも活躍します。好みのものを用意しておきましょう。

ロングライフ商品

余分な添加物や保存料を使わず、賞味期限を長くした食品。賞味期限が１か月以上あります。牛乳や豆乳、最近ではサラダや惣菜にも広がっています。

保健センターでは管理栄養士による食生活の個別相談を行っています

予約制です。
※相談日と会場はお申込み時に調整します。

申込み問合せ
草加市保健センター
電話：048-922-0200
FAX：048-922-1516