

健やかチェックにご回答いただいた皆様へ

栄養に関するワンポイント情報！



年齢を重ねると、若い頃より**筋肉量が減り**、**消化機能**なども**低下**してきます。
コロナ禍も重なり、外出する頻度も減ると、**運動不足**により、**食欲低下**や**食事量の減少**などを招きます。
また、買い物や料理がおっくうになり、**食べる食品の種類**も**偏りがち**になります。
このような**体**や**食生活の変化**の影響で**低栄養**や**栄養の偏り**がおきやすくなります。
元気に動ける体を保つためには「**食事**」がとても大切です。

今回、あなたが健やかチェックで該当されていた質問項目は

低栄養傾向のサイン！

- 6か月間で2～3Kg 体重が減った
- BMI（体格指数）が 18.5 未満

※BMI とは体重と身長からあなたの体格がわかります

体質もありますが、70 歳以上の方が目標とする BMI は 21.5～24.9 です

$BMI = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$



！ 体重の減少が続いているようなら、心身の状態を知るために、かかりつけ医へご相談または一度病院へ受診してみましよう。

年齢に関わらず、**しっかり食べる**ことが健康の秘訣！

食事のワンポイントは次のページへ！

お食事に関するワンポイント情報！

※慢性的な病気等で食事の制限等を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください

ポイント 1

1日3食しっかりととりましょう

●食事はエネルギーの源

私たちの体は、食べ物から得られる栄養でつくられます。

欠食は避け、決まった時間に食事を摂るなど、生活リズムを乱さないようにしましょう。

また、体を動かさないと、お腹も空きません。お散歩をしたり、家事をおこなったり、こまめに動くことを意識してみましょう。



ポイント 2

主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

●食事の例

主菜

肉・魚・卵・大豆製品（豆腐・納豆など）を使った料理



副菜

野菜・海藻類・きのこ類を使った料理

主食

ごはん・パン・麺類など



※塩分過剰になりがちなので汁物は1日1杯までが良い

乳製品



果物



ポイント3

様々な食品を食べましょう

●栄養バランスを大切に

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



食事のとり方のコツ

- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品等も活用してみるとよいでしょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を組み合わせることができます。



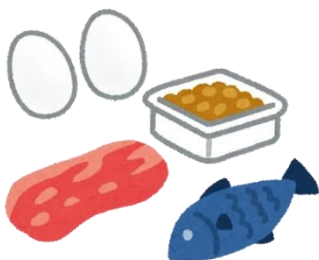
ポイント4

たんぱく質を含む食品を意識しましょう

●たんぱく質を取ることの大切さ

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。また、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、より一層たんぱく質を含む食品を摂ることが必要です。

肉・魚・卵・大豆製品（豆腐・納豆など）



主食（ごはん・パン等）
牛乳・乳製品も
たんぱく質を含む食品！





食品バランス 1週間チャレンジ!

目指せ! 7点!

日付を記入し、1日で少しでも食べることができた食品に○をつけてみましょう

記入例

主食 は毎食食べましょう! ごはん・パン・麺など 		5/1 (日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
さ 魚	魚(生・加工品) 魚介類 	○							
あ 油	炒め物・揚げ物 バター・マーガリン ドレッシング等 	○							
に 肉	肉(生・加工品) 	○							
ぎ 牛乳・乳製品	牛乳・乳製品 (ヨーグルト・チーズ等) 	○							
や 野菜	特に 緑黄色野菜 	○							
か 海藻	わかめ・ひじき 昆布・海苔等 								
い 芋	じゃがいも・里芋 さつまいも等 								
た 卵	鶏卵・うすら卵等 (魚卵は除く) 	○							
だ 大豆	大豆・大豆製品 豆腐・納豆・ 油揚げ等 								
く 果物	果物 (生・加工品) 	○							
○ の 合計数		7 点	点	点	点	点	点	点	点

! ○がつかなかった食品は翌日に食べられると良いですね

! 慢性的な病気等で食事療法をおこなっている方は、かかりつけ医にご相談ください

お問い合わせ先
 印西市高齢者福祉課包括支援係
 ☎ 0476-33-4593

