

人生100年時代への備え

置賜保健所では、在宅高齢者の健康長寿を支えるために「高齢期の食に関するアンケート調査（H29年度）」を行いました。その結果、虚弱（フレイル）※の心配がある方では、低栄養傾向で食事内容のかたよがりが見られる等の課題がありました。

そこで、低栄養予防に重要なたんぱく質を手軽に摂るための簡単メニューや、低栄養予防情報をまとめましたので、日ごろの健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

「虚弱（フレイル）」※とは

高齢になり心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態を言います。健康な状態と、要介護状態の間を指します。



虚弱度チェック

(簡易フレイルインデックス)

1	半年で2～3 kg以上の体重減少があった	1.はい	0.いいえ
2	以前より歩く速さが遅くなった	1.はい	0.いいえ
3	ウォーキングなどの運動を週一回以上している	0.はい	1.いいえ
4	5分前のことが思い出せる	0.はい	1.いいえ
5	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

[項目合計点 1～2：虚弱傾向 3以上：虚弱]



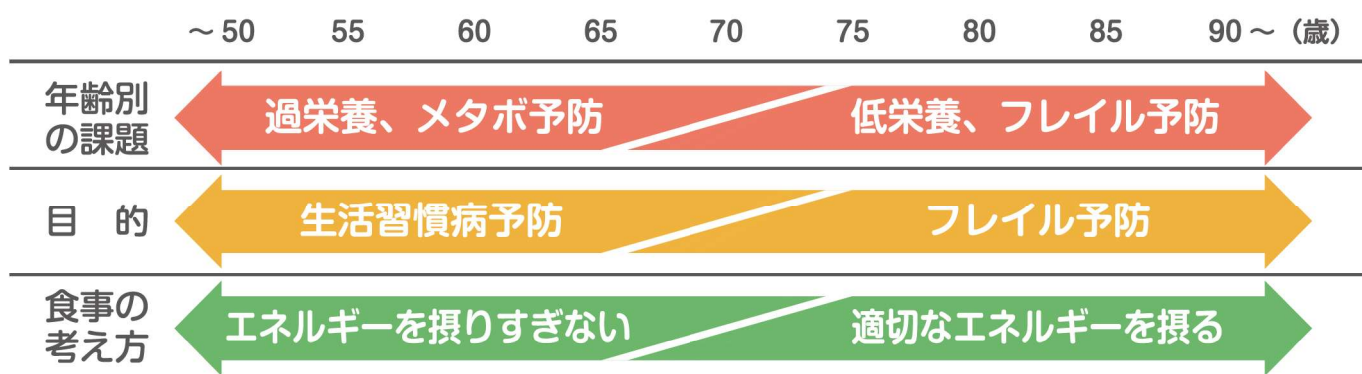
ご紹介：

鶏卵に見立てた「おきたまごちゃん」は、1コ当たりたんぱく質5gを表したイメージキャラクターです。
鶏卵1コ（Sサイズ）≒たんぱく質5g相当
(すべてのメニューに卵を使用しているわけではありません。)

おきたまごちゃん

生活習慣病予防から低栄養予防へ

年齢別食事の考え方



「食べるにこだわるフレイル対策」(東京大学 飯島勝矢) 改編

高齢期のやせは要注意！体重を計ってBMIの変化に気をつけましょう！

高齢期の体重減少は「筋肉の減少」を表します。体重が減り続けていないか気をつけましょう。

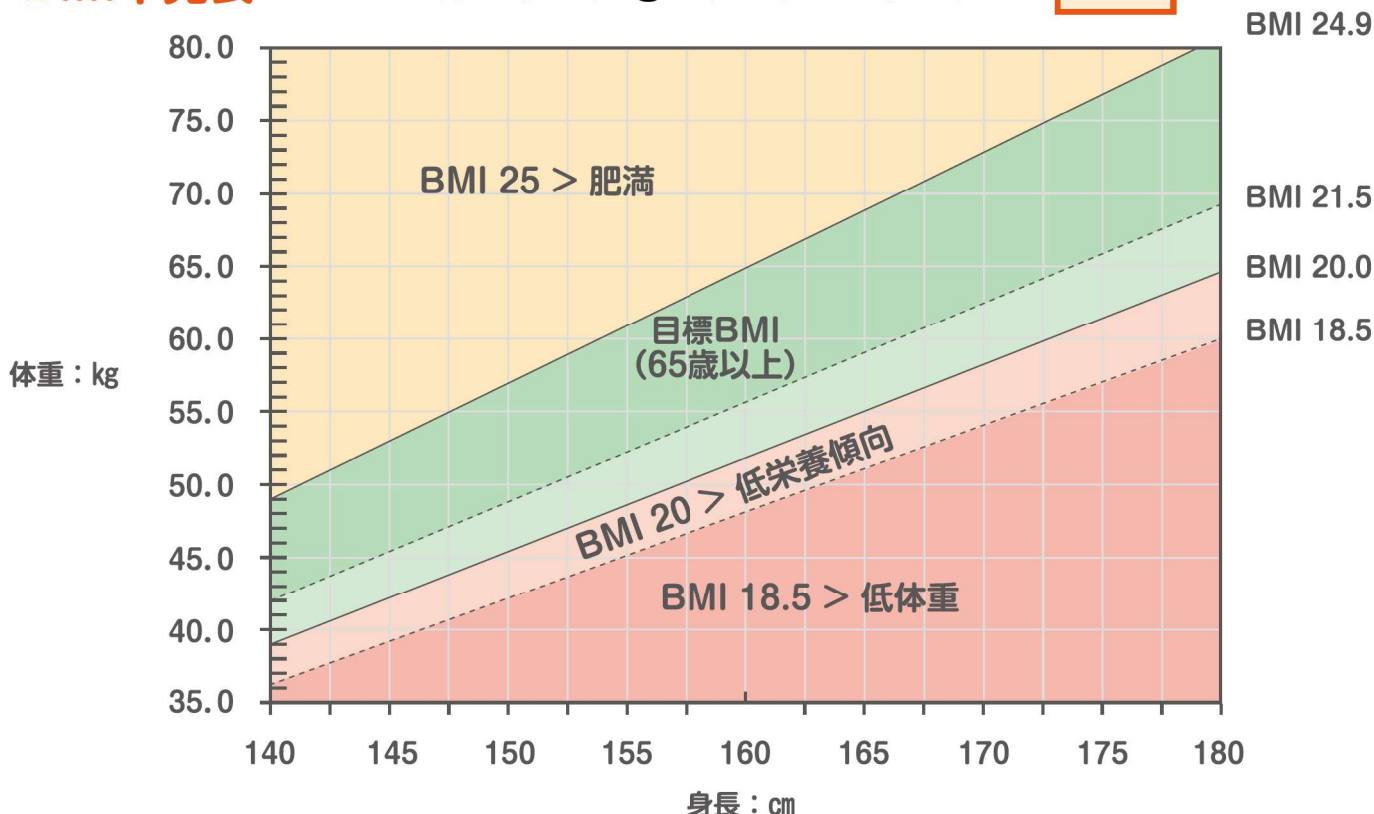
目標とするBMIはあくまでも目安です。これを下回ったら低栄養ということではありません。細身で良好な栄養状態の人もあります。

年齢	目標とするBMIの範囲
18歳~49歳	18.5~24.9
50歳~64歳	20.0~24.9
65歳~74歳	21.5~24.9
75歳~	21.5~24.9

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

BMI早見表

BMI : 体重()kg ÷ ()m ÷ ()m =



バランスよく食べるには

毎食 主食、主菜、副菜をそろえてバランスのとれた食事を

<魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理>

主菜



<野菜、海藻、きのこなどを使った料理>

副菜



<ごはん、パン、麺類など>

主食



みそ汁、お茶、牛乳、スープなど

汁物



1日1回とりたい食品 果物と牛乳・乳製品



おやつに

食事バランスチェックシート

食べたら○をつけましょう



	主食			主菜 ※1食目標20g以上				副菜 野菜、きのこ、海藻等	乳製品	果物	水分	備考
	ごはん	パン	麺	肉	魚	卵	大豆					
朝食												
昼食												
夕食												
計												

1日の食事目安量

				
卵 鶏卵 1個	肉 薄切り肉 2～3枚	魚介類 切り身魚 1切れ	大豆・大豆製品 豆腐半丁、 納豆パック 1個	乳製品 牛乳ならコップ 1杯 ヨーグルトなら 1個

	
穀類 ご飯、茶碗に軽く 3杯 (1食にパンなら 1枚、 麺なら 1玉)	芋 じゃが芋 1個

	
野菜 小鉢 5皿 (350g)	果物 みかんなら 2個 りんごなら 1個

	油脂 油 大さじ 1
	砂糖 砂糖 大さじ 1～2

	1日あたり 身体活動レベル：ふつう	エネルギー (kcal) ※推定必要量	たんぱく質 (g) ※推奨量
男性	65歳～74歳	2400	60 50
	75歳～	2100	
女性	65歳～74歳	1850	
	75歳～	1650	

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

低栄養予防ポイント

**食事量とバランスを保つ（たんぱく質：1日60g程度）ため
たんぱく質は毎食20gを下回らないことが目標です。**

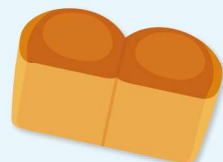


おきたまごちゃん

たんぱく質は、様々な食品に含まれますが掲載レシピでは、**たんぱく質5gの目安をおきたまごちゃん1コ**で表しています。おきたまごちゃん4～5コ相当を目標に、**毎食たんぱく質20g**を下回らない食事をめざしましょう。

※腎機能に障害がある方は食べ方に注意が必要です。
医師か管理栄養士にご相談ください。

? こんな時は…



食欲がない時の パワーアップ おやつ

『きな粉がけ〇〇』

例：アイスクリーム、
プリン、ヨーグルト
などに

『米粉おしるこ』

米粉を水で溶き、加熱す
る。あん、きな粉、練ゴマ、
黒みつ等をお好みでか
ける。

※きな粉小さじ2 ≒
たんぱく質 1.5g

みそ玉で パワーみそ汁

『みそ玉』の作り方

みそ小2、かつお節ひと
つまみと具と一緒にラッ
プで包む。冷蔵庫に保存
できます。

具の例：高野豆腐、ひき
わり納豆、冷凍
枝豆など

温めた牛乳や豆乳でみそ
玉を溶いて食べると、さ
らにたんぱく質アップ！

食事を菓子パンで 済ませて しまいがちなら

『惣菜サンドパン』

バターロールに、惣菜な
どをサンド

惣菜例：卵サラダ*、
ポテトサラダ、
きんぴらごぼう
食材例：魚肉ソーセージ、
かにかま、チー
ズ、レタス等

『マヨだし』

材料：だし*、マヨネーズ（※なす、
きゅうりなどの刻み野菜料理）

- ・パンにはさんで
- ・うどん、そうめんの具として
- ・ゆで卵と和えて変わり卵サラダに

『簡単！卵サラダ』*

ポリ袋にゆで卵とマヨネーズ
を入れてモミモミ！

- ・パンにはさんで
- ・ゆで野菜とともに

『味噌マヨ』

材料：みそ（小1）、砂糖（小2）、水（大2）、
マヨネーズ（大1）、お好みでごま油（小1）

- ・厚揚げにかける
- ・野菜、肉、きのこ等と炒める
- ・お浸しに和える
- ・生野菜につける など

