

## 毎日の食事で気をつけたいこと

◆1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。  
欠食はしない。

◆たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・牛乳など）を  
十分に食べる。

◆食欲がないときは、おかずから先に食べてから、  
ご飯は残すようにする。

◆水分を十分にとる。



高齢者になると、一般的に食が細くなります。  
また、偏食にもなりがちです。体の状態を把握し、  
栄養状態を高める食生活を心がけましょう。

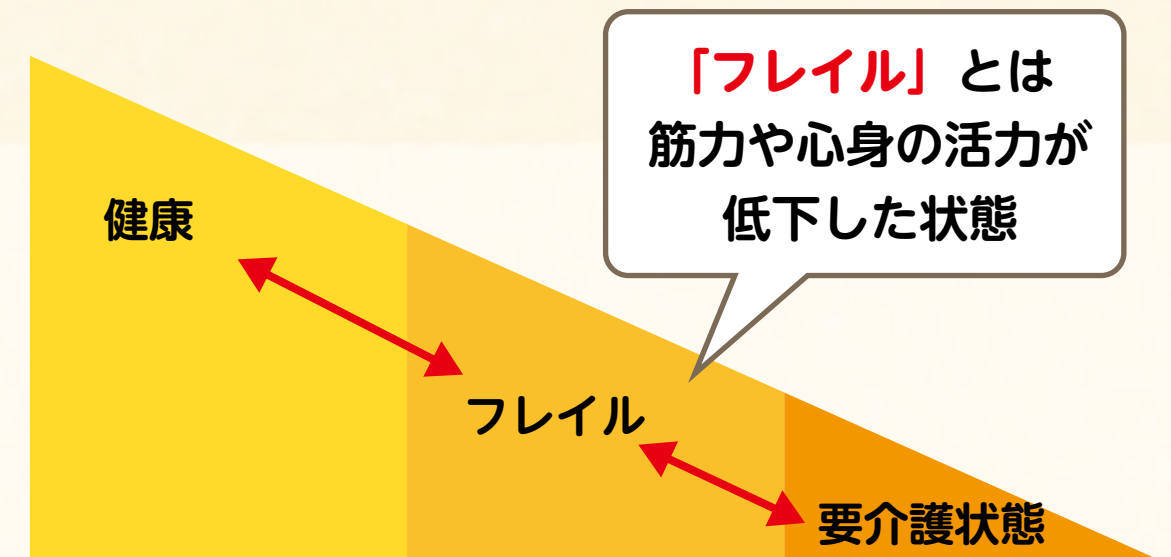


低栄養状態になると、  
血管の壁がもろくなったり、  
ウイルスに対する抵抗力が衰えたり、  
体力が低下します。



# 低栄養に気をつけよう!

中年期にはメタボリックシンドロームに注意が必要ですが、  
高齢期ではフレイル対策が必要です。



※フレイルの段階を経て要介護状態に移行するといわれています。

## ～体重の変化や検査値を確認～

◆BMIが18.5未満は「やせ」です。  
※ BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

◆1～6ヶ月間に体重が3%以上減少  
体重の急激な減少に注意します。

◆血清アルブミン値が「3.8g/dl」以下  
栄養状態に注意が必要です。  
※血清アルブミンはたんぱく質の一種で、  
体の栄養状態を図る指標です。

体重の減少に  
注意!!



# 低体重になっていませんか こまめに体重を測って確認を！

身長と体重から交差する部分の色をチェックしてください

身長 (cm)	体重 (Kg)																							
	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	
136																								
138																								
140																								
142																								
144																								
146																								
148																								
150																								
152																								
154																								
156																								
158																								
160																								
162																								
164																								
166																								
168																								
170																								
172																								
174																								

★赤色に近づいてきたら要注意！フレイル予防が必要です。

## 赤色の方

### 「やせ」です

1日3回、主食・主菜・副菜を  
組み合わせて食べるようにします。  
たんぱく質やエネルギーが不足  
しないように注意します。

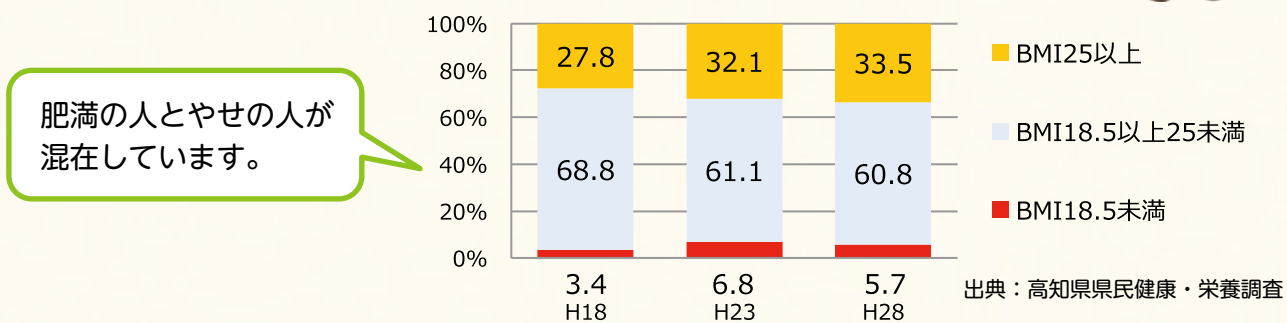
## 黄色の方

### 「肥満」です

よくかんで食べてください。  
また、エネルギーの高い食べ物  
や間食は控えます。



## 65歳以上の肥満度 (BMI) の状況



## 毎日食べていますか？10種類の食品

1週間の食事を記録して確認！  
1回でも食べたなら○を記入します

○がつかなかった食品は  
明日食べるようにします。

食品群 \ 月日	/	/	/	/	/	/	/
肉							
魚							
卵							
大豆・大豆製品							
牛乳・乳製品							
緑黄色野菜							
海藻類							
いも							
果物							
油							
合計							

1日の合計点数から判定します

7点以上……この調子です  
4～6点……あと一息です  
3点以下……フレイルに要注意です

同じ食品  
ばかりに  
ならないように！