

シュツとせんでええ！ お手軽ちょい足し シニアの食事



気にしていますか？自分のBMI

計算してみよう！ $BMI = \text{体重} \text{ [キロ]} \div (\text{身長} \text{ [メートル]} \times \text{身長} \text{ [メートル]})$

早見表でも確認できます

身長	体重									
	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25
185cm	10	12	13	15	16	18	19	20	22	23

BMI20~24
のあなた
今の体重を維持
しましょう！

BMI25以上
のあなた
ひきつづき
生活習慣病の
予防・管理を
行いましょう。

いいえ
6か月で2~3kg以上の
体重減少がある

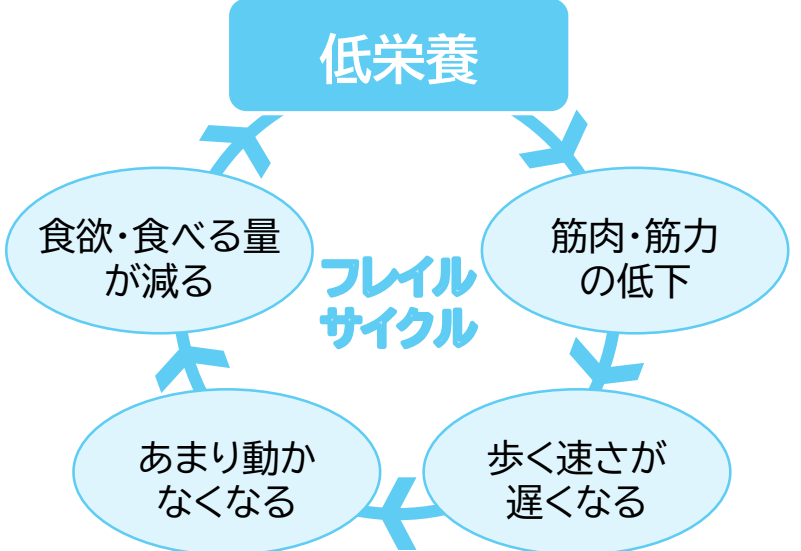
BMI20以下のあなた

低栄養のおそれあり！

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉などを作るたんぱく質が不足した状態のことです。
筋肉が減って基礎代謝が落ちる、疲れやすくなる等の影響があり、フレイルの状態につながりやすくなってしまいます。

断ち切ろう！ フレイルの悪循環

気付かぬうちに
フレイルが進んでいることも…
定期的に体重を計る習慣をつけ、
いつもの食生活を
振り返ってみましょう！





フレイル予防のための 今すぐできる！食事のひと工夫

筋肉をつくるたんぱく質
骨をつくるカルシウム
を、特に意識して
バランスよくなんでも
食べるようにしましょう！

- 1日3食、時間を決めて食べる
- 毎食、たんぱく質のおかずを食べる
- 毎食、2品以上は野菜が入ったものを食べる
- 牛乳やヨーグルトでカルシウムとたんぱく質をとる
- 炒め物や揚げ物も取り入れる
- たまには、家族や友人と一緒に食べる

参考：厚生労働省保険局高齢者医療課（令和元年10月）「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」



決して無理せず、毎日しっかり食べるためのコツ

買い物に行けない！
料理ができない！
という日にも備えて……

普段から保存できる食品を常備したり、配食サービスや食材の宅配サービスを活用したりしてみましょう。

のどが渇く前に！水分も
定期的に摂りましょう



ツナ缶



納豆



ハム



サバ缶



こんな工夫で、たんぱく質のちょい足し！

筋肉のもととなるたんぱく質を摂っていないと、
しっかり運動してもうまく筋肉がつきません。

間食に乳製品を ちょい足し！



牛乳

ヨーグルト



チーズ

いつものメニューにちょい足し！アレンジ



トースト



チーズ、ピーマン
ソーセージなど



ピザトースト



かけうどん



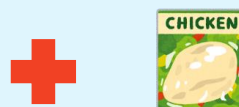
玉子



月見うどん



野菜サラダ



サラダチキン



チキンサラダ