

65 才以上の方
必見！！

ちょっと考えよ！シニアの食事

シニアはやせてきたら要注意！！

シニア世代の極端な体重の減少は、低栄養を発見するための大事なポイントです。
今、食べている食事の量が不足し、低栄養状態になっていないか定期的に体重をはかりましょう。

- ① 毎日体重を測って記録する等してふだんの体重を知りましょう
体重は、各区保健福祉センターではかることができます♡
- ② 自分の BMI（体格指標）を確認してみましょう
低栄養のリスクが高まるといわれる **21.5** 以下になっていたら要注意です



BMI 計算式・・・
$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

シニアも栄養バランスが大切！

高齢でお元気な方は「食べることが楽しみ」とおっしゃる方が多いです。
年齢とともに、食べにくい食品を避ける等で食事量が減る方が多く、栄養バランスがとりにくくなりますが、【**ゲンキに動ける体**】の維持と、【**ゲンキに動くための力**】のために、粗食ではなく、栄養バランスを考えてしっかり食べましょう。

- ① 主食・主菜・副菜を**毎日**そろえて食べましょう
- ② 単品の食事はできるだけ避けて、いろいろな食品を食べましょう

【主食】

ごはん・パン・めんなどを使った料理

おもに体を動かすもとになる食べ物

（おもに炭水化物の供給源）



【主菜】

肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理

おもに体をつくるための食べ物

（おもにたんぱく質・カルシウムの供給源）



【副菜】

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理

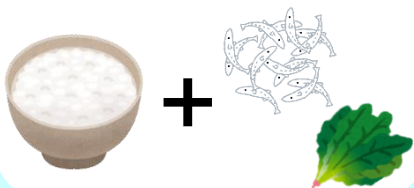
おもに体の調子を整える食べ物

（おもにビタミン・ミネラルの供給源）

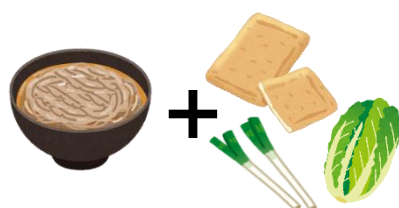


おすすめプラス食材

おかゆ＋シラス干し・ほうれんそう



かけそば＋うすあげ・ねぎ・はくさい



おすすめプラス一品

茶碗蒸し・豚汁など
たんぱく質と野菜が
とれるもの



食欲がないときは
プリン・バニラアイスなど
エネルギーとたんぱく質が
とれるもの



シニアも規則正しく1日3食！

食事は、栄養のバランスを考えて【主食・主菜・副菜】を忘れずに！

時間を決めて規則正しく1日3回！できるだけ家族や周りの人とコミュニケーションをとりながら、共食（きょうしょく）しましょう。



注意！ 食事を安全に食べるために気をつけること！

窒息・誤嚥（ごえん）

につながります

① 食べるときの姿勢

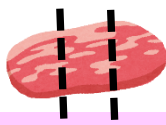


- ・テーブルの高さは、ひじが90度に曲がるくらいにする
- ・椅子の高さは、ひざが90度に曲がるくらいにする
- ・身体とテーブルの間に、こぶし1つくらいのすき間をあける
- ・足の裏をきちんと床につける
- ・あごを引く
- ・背すじを伸ばす

できるだけこの姿勢に近づいて食事をしましょう

② 食べやすくする工夫

食材の切り方・・・肉や野菜は筋や皮をとって繊維を断ち切るように切りましょう



③ 歯と口にも気を配ろう

食後の歯磨きや定期的な歯科健診を忘れずに！

口と舌の働きを維持するために[かみかみ百歳体操](#)もオススメ♡

→保健福祉センターにお問い合わせください

食べたらみがく！



④ こんな食感に注意

サラサラ

水分



むせやすいので一旦口の中にためてから、ゆっくりと飲み込みましょう

ペラペラ

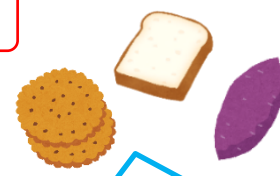
のり・レタス



口の中に張り付きやすいので、細かくちぎるなどの工夫を

パサパサ

パン・いも
ビスケット



水分と一緒にゆっくりと食べましょう

たんぱく質アップの工夫

例えば・・・



ごはん



たまご



ポテトサラダ



魚の缶詰



オムレツ



チーズ



ざるそば



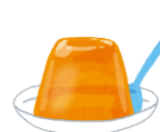
納豆



ヨーグルト



きな粉



ゼリー



プリン