

# クイズ1 シニアはやせてきたら要注意？ → ○ 要注意やで！！

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18.5以下になっていたら要注意です



BMI 計算式・・・  

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

## BMI早見表

18.5未満はやせ 25以上は肥満

身長	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

# クイズ2 シニアには粗食がおすすめ？ → × おすすめとちゃうで～

高齢でお元気な方は「食べるのが楽しみ」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

毎日食べたものに○をつけて一週間の食事を振り返ってみましょう♪  
よく食べるものとそうでないもの・・・バランスがとれているかがわかります  
できるだけ全部に○がつくように食べましょう

## 栄養バランスがとれているか かんたん食事チェック

	主 菜				副 菜				その他			主食	○の 数
	肉	魚	卵	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	その他の野菜	海藻	いも	果物	牛乳・乳製品	油脂	ごはん・パン・めん	
記入例	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	朝 昼 夕	9
月曜日												朝・昼・夕	
火曜日												朝・昼・夕	
水曜日												朝・昼・夕	
木曜日												朝・昼・夕	
金曜日												朝・昼・夕	
土曜日												朝・昼・夕	
日曜日												朝・昼・夕	

### 【 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

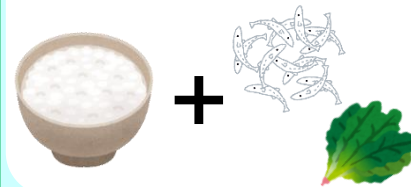
### おもに体の調子を整える食べ物

(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

