

## 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 \ 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   |

## 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)



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

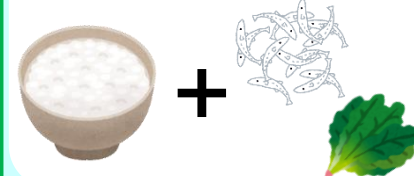
できるだけ全部に○がつくように食べましょう

### 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 |     |   |   |         |       |        |    |    |     |        |    |           | 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     |         |

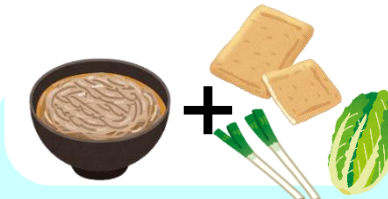
### おすすめプラス食材

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

