

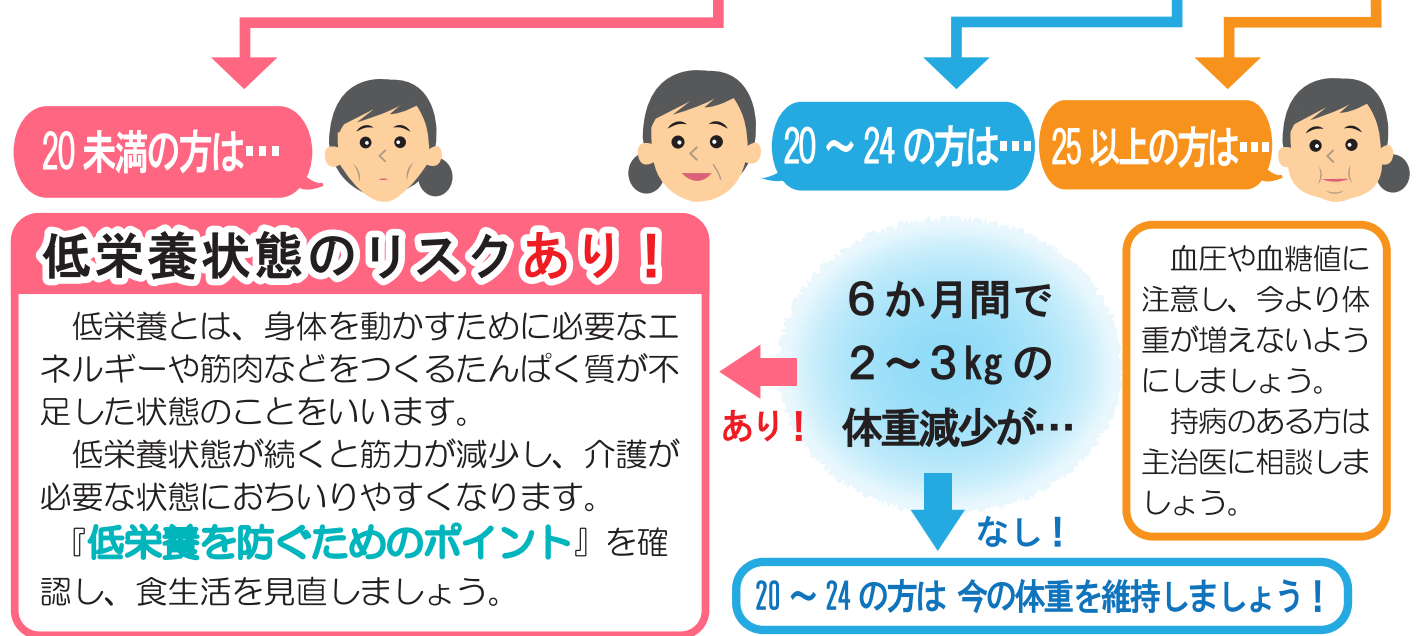
4. 3 老化を防ぐ鍵は バランスの良い食事であり ～低栄養の予防～

粗食のほうが健康にいい…と思っていませんか。
一般に「食事に気をつける」というと、「生活習慣病予防」のために「食事量はひかえめに」「肉や卵はあまり食べない」と考えがちですが、高齢期からは、今までとはちがった視点が必要です。「病气」のみに目を配るのではなく、誰にでも起こる「老化」をいかに遅らせるかがポイントになります。
特に 75 歳以上になると、体や心の衰えが急に進むので、その時に「全身の栄養状態が悪い＝低栄養状態」であると、介護が必要な状態におちいりやすくなります。

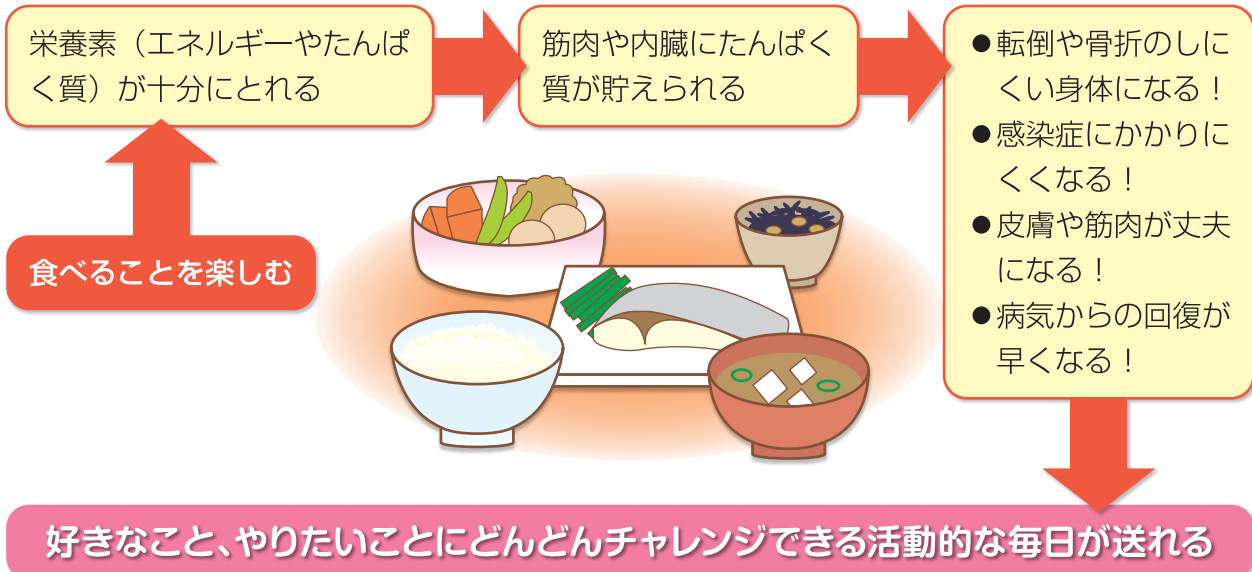
65 歳からは、やせた人のほうが注意が必要です。
自己チェックしてみましょう！

BMI 早見表 BMI 20未満…やせ BMI 25以上…肥満 【BMIの計算方法】 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

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	23	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	19	20	22	24	26	27	29
170cm	12	14	16	18	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	17	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	16	17	19	20	22	23	25



低栄養を予防し「食べることを楽しむ」ことで
みなさんの生活はどうなるのでしょうか?



低栄養を防ぐためのポイントは?

※持病のある人は医師に相談しましょう。

ポイント 1 日 10 品群からまんべんなく食べる

1 できるだけ多様な食材をバランス良く食べよう。主食・主菜・副菜の食事が理想!

卵	海藻
緑黄色野菜	いも
果物	油脂
牛乳・乳製品	大豆や大豆製品
肉類	魚介類

毎日きちんととれているか
チェックしてみましょう

ポイント 2 **たんぱく質をしっかり取る**
肉や魚、卵や大豆製品など様々な食品からたんぱく質をとろう!
肉や魚などに偏らないことがポイント!
カルシウム不足にも気をつけて。

ポイント 3 **栄養をしっかり取る食べ方を**
食欲がない時は、おかずだけでも食べよう。1日3食が基本。
一度にたくさん食べられないときは、間食で補おう!

ポイント 4 **水分を十分にとる**
食事のときに水分をとるようにしよう。
朝起きたとき、入浴の前後、寝る前などにも水分をとる習慣を持とう。

ポイント 5 **食欲を増やすための工夫を**
運動や趣味、社会参加など、活動的に行動しよう!
食べることを楽しむ工夫も大切。