

フレイル予防(栄養)

■食生活のポイント

1) 体重減少に気をつけましょう！

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。

◎自分の栄養状態を知るために、BMIを計算してみましょう

$$\text{体重} \quad \boxed{} \text{ Kg} \div \text{身長} \quad \boxed{} \text{ m} \div \text{身長} \quad \boxed{} \text{ m} = \boxed{}$$

BMI (Body Mass Index) は、やせか肥満かなどの体格を知る指標です。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

例 体重57kg、身長160cm(1.6m) の人の場合
 $57(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 22.3$

BMI(数値の範囲)肥満度の判定

18.5未満	低体重
18.5以上25未満	標準体重
25以上	肥満

2) 毎日、7品目以上の食品を食べましょう！

からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、以下の10の食材のうち、最低でも4つ以上、できれば7つ以上を目指しましょう。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく！」



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

3) たんぱく質をしっかりととりましょう！

たんぱく質の量
1食分の目安は、
「**大きさ**も**厚み**も指
を除く「手のひら
1枚」。



●1日に必要なタンパク質：食品の例

- 肉** 薄切り肉3枚(約60～70g) 
- 魚** 1切れ(約80g) 
- 卵** 1個(約50g) 
- 牛乳** 約200ml以上 
- 豆腐** 3分の1丁(約100g) 

この中から
1日で3つ以
上毎食、違う
食材をとる
ように心が
けましょう。

※腎臓や肝臓などに持病のない方の目安になりますので、持病のあるか
たは主治医にご相談ください。

4) みんなでおいしく、楽しく食べましょう！

食べることは、身体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。会話を楽し
みながら、家族や友人・知人と一緒に食べる機会を大切にしましょう。

体重記録表 月に1回は、体重を測り、体重減少がないかを確認しましょう。

日にち	体重(kg)	日にち	体重(kg)
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	