

バランスよく食べましょう！！ 高齢期の食生活

若いころに比べて、食事内容は変化していませんか？自分に合った食事量には個人差がありますが、「太らず、やせず」があなたに合った食事量です。定期的に体重を計る習慣をつけ、チェックしましょう。

$$\boxed{\begin{array}{c} \text{体重} \\ \text{kg} \end{array}} \div \boxed{\begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array}} \div \boxed{\begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array}} = \boxed{\text{BMI}} \quad \text{BMIとは・・・} \\ \text{体格の目安になる指数です}$$

70歳以上の目標とする BMI の範囲:21.5～24.9

BMI が「18.5 未満」や6ヶ月間で2～3kgの体重減少がある方は**低栄養**が心配です。低栄養状態になるとたんぱく質とエネルギーが不足し、筋力や免疫力が衰え、活動的にすごせなくなる恐れがあります。反対に、BMI が「25 以上」や体重増加がある方は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病に注意が必要です。

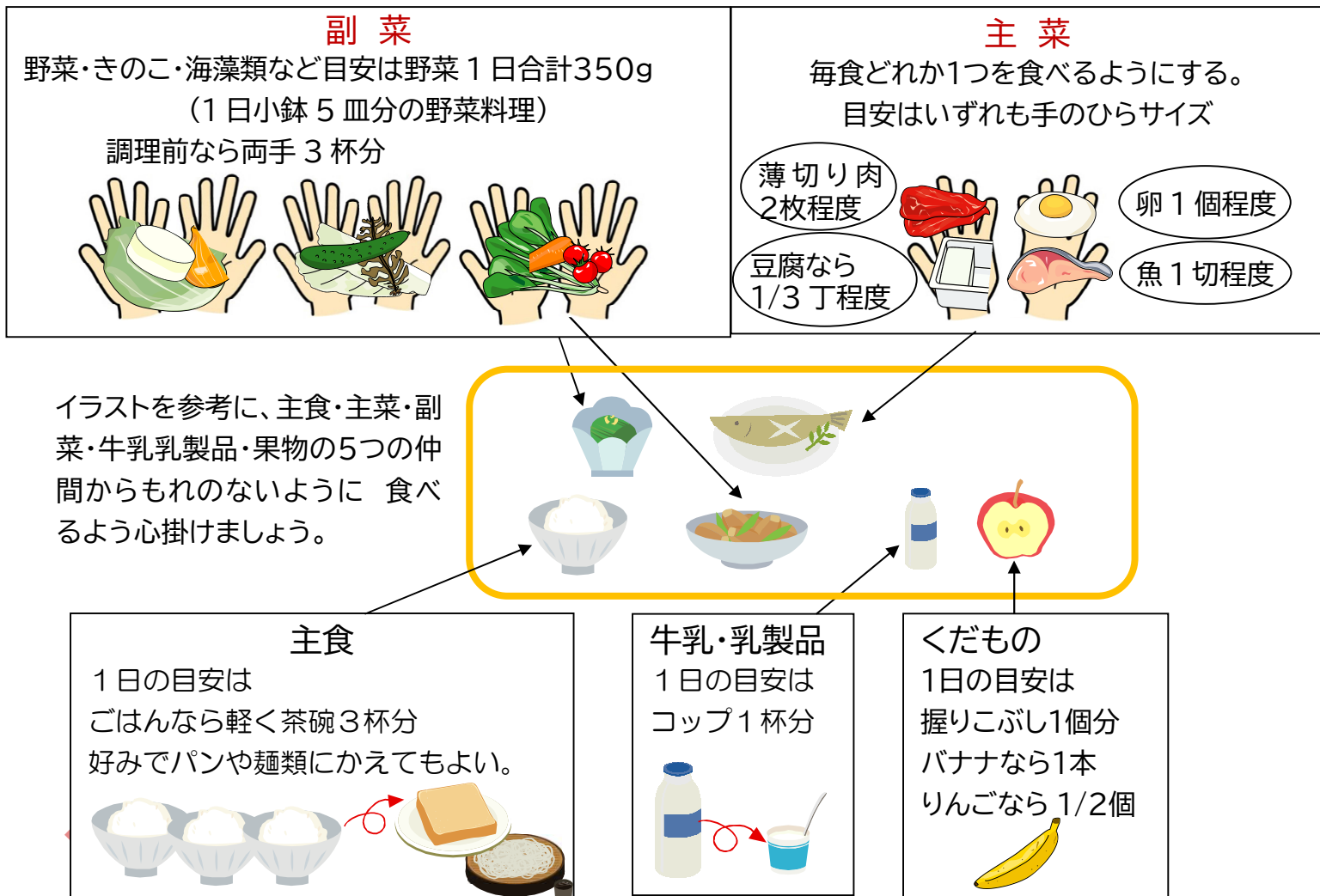
◆70歳の摂取カロリー(目安)は？

男性	1日の摂取カロリー	1食分
	2350kcal	780kcal

女性	1日の摂取カロリー	1食分
	1850kcal	615kcal

※参照:日本人の食事摂取基準 2025 年 身体活動レベルⅡ(自立した生活を送っている)の場合

◆具体的には1日に何をどのくらい食べたらよいのでしょうか。

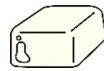


●血液サラサラになる食材

サバ、アジ、イワシなどの青魚



大豆製品



など

●骨が丈夫になる食材

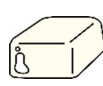
牛乳・乳製品



小魚



大豆製品



ごま



海藻

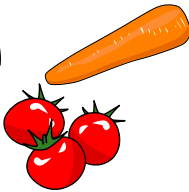


など



●体の老化を防ぐ(抗酸化作用のある)食材 (抗酸化食品にはビタミンを多く含みます。)

野菜



果物類



など



◆食生活のポイント

① 欠食をしない

食事を抜いてしまうと、1日に必要な栄養をとることが難しくなります。なかでも主食に含まれる糖質は脳の唯一のエネルギー源です。

食が進まない時は、1回の食事量を減らし、1日4～5回に分けて食べましょう。

② 食事の時間を規則正しく

食事を規則正しくとることは、睡眠と目覚めのリズムなど、体と心の1日のリズムを作るうえで大切です。そのリズムが胃腸の働きを整えます。

③ 同じものばかり食べない

作るのがおっくうで、決まった料理や好きなものばかりの食事になると、栄養が偏りがちです。色々な食品を食べるように心掛けましょう。食べ過ぎ傾向の方は、腹八分目が目安です。

④ 家族や仲間とワイワイと

おしゃべりをしながらの会食は食事を楽しいものにします。特に食べる量が少ない方は、たまには家族や友人と食事をするのも良いでしょう。

⑤ 咀嚼・嚥下機能にあった食べ方を

咀嚼(かむ)や嚥下(飲み込む)の機能低下は食事量が減少したり、食事が偏ったりしやすく「低栄養」がすすむおそれがあります。主食をお粥にしたり、主菜をひと口で食べられる刻み食にするなど、食べやすくする工夫をしましょう。お茶や汁物でむせるときは、市販のとろみ調整食品を利用するのもよいでしょう。

*食事指導を受けている方は、指示に従って下さい。