

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。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2 = \text{BMI}$$

BMI とは…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歳の摂取カロリーの参考値は？

性別	1日の摂取カロリー		1食分		
	男性	2400 kcal	800 kcal	女性	1850 kcal

※参照：日本人の食事摂取基準（2020版）
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



◆特に意識してとりたい食材

●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

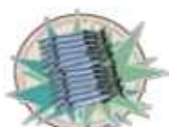


など

●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

◆間食をとるなら・・・

- ・1日200kcalまでに抑えましょう
- ・食事で取りきれなかった乳製品、果物を間食としてもよいでしょう
- ・夕方以降は避け、午前中や昼間に食べましょう
- ・栄養成分表示を見る習慣をつけましょう

～おやつエネルギーってこれくらい～



大福(卵1個サイズ)
120kcal



甘辛せんべい(2枚)
80kcal



アイス
370kcal



あんぱん(1個)
280kcal



あめ玉(5粒)
60kcal



板チョコ(1枚)
300kcal

◆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 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。

