

あなたの健康状態をチェックしてみましょう

1 からだのチェック

あてはまる項目が多いほど低栄養の可能性が高くなります。
食事の内容も合わせてチェックしてみましょう。

最近、元気が出ない。

この6カ月で体重が2~3kg以上減少した。

やせている。

食欲がわかない。

歯や飲み込みに問題を感じることもある。

食事の準備が大変だと思う。

あなたの身長(cm)	あなたの体重(kg)	
	ちょっと注意 BMI 18.5~20kg/m ²	要注意 BMI 18.5kg/m ² 未満
135	36.5~33.7kg	33.7kg未満
140	39.2~36.3kg	36.3kg未満
145	42.1~38.9kg	38.9kg未満
150	45.0~41.6kg	41.6kg未満
155	48.1~44.4kg	44.4kg未満
160	51.2~47.4kg	47.4kg未満
165	54.5~50.4kg	50.4kg未満
170	57.8~53.5kg	53.5kg未満

BMI(Body Mass Index, 体格指数)は、体重と身長から算出される、体格を評価するため指標
BMI(kg/m²)=体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)×10,000

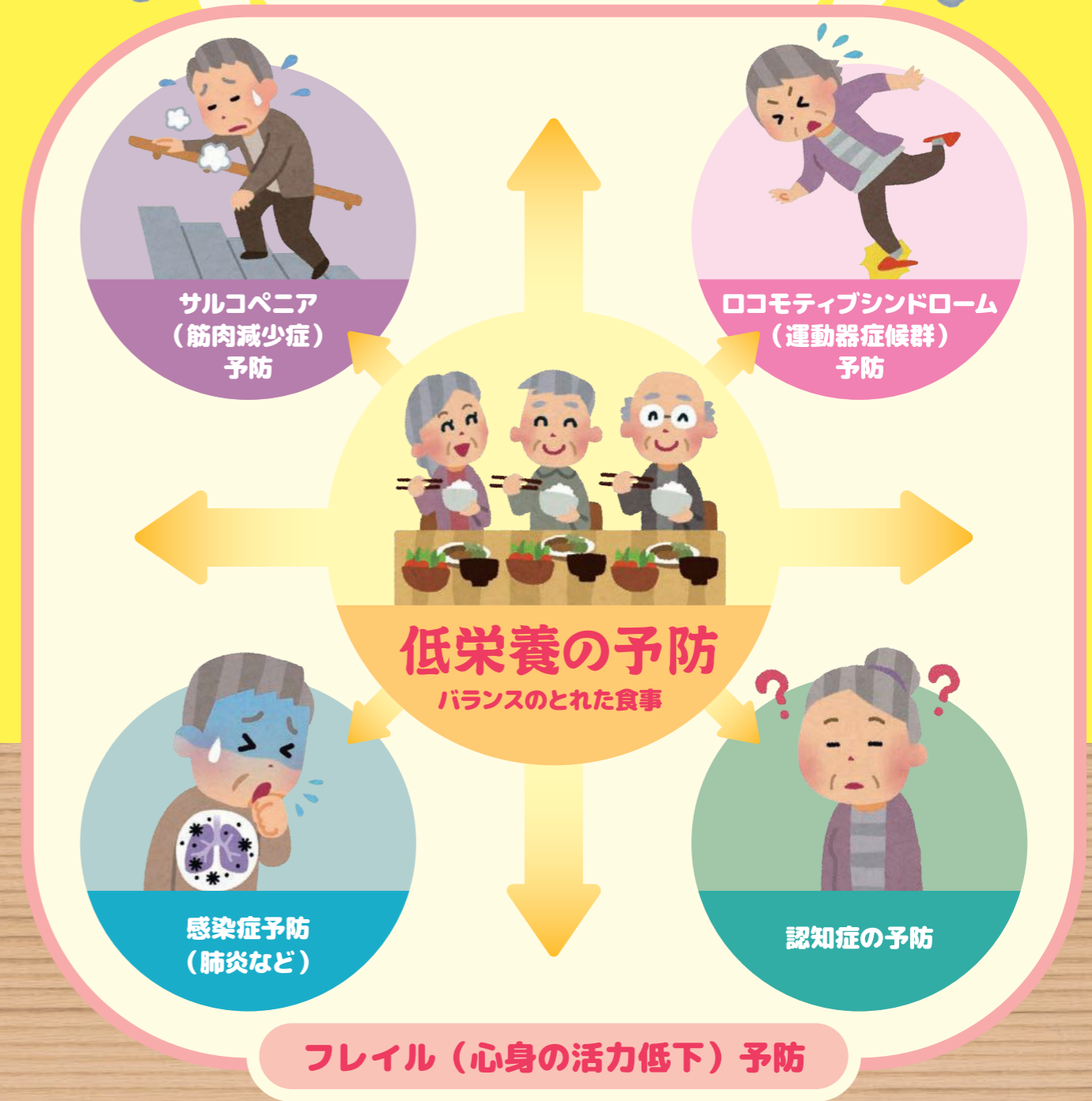
2 食生活チェック

食べる量やおかずの種類は減っていませんか。
あてはまる項目が多いほどバランスよく食べていることになります。

<input type="checkbox"/> 1日3食食べる。 	<input type="checkbox"/> 毎食、主食を食べる。 (ごはんやパンなど) 	<input type="checkbox"/> 毎食、主菜を1種類以上食べる。 (肉、魚、卵、大豆製品など) 	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜のおかずを食べる。
<input type="checkbox"/> 毎日、魚または肉を1回以上食べる。 	<input type="checkbox"/> 毎日、卵を1回以上食べる。 	<input type="checkbox"/> 毎日、大豆や大豆製品を1回以上食べる。 (豆腐や納豆など) 	<input type="checkbox"/> 毎日、油を使ったおかずを1回以上食べる。 (炒め物や揚げ物、マヨネーズなど)
<input type="checkbox"/> 毎日、牛乳またはチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を1回以上食べる。 	<input type="checkbox"/> 毎日、果物を1回以上食べる。 	<p>主食・主菜・副菜 毎食そろえて バランスよく!</p>	

食べて叶える 健康・長寿

低栄養予防でまめな毎日!



毎日のバランスの取れた食事でも低栄養状態を予防し、加齢とともに進行しがちな心身の活力(運動機能や認知機能等)低下、いわゆるフレイルの状態を予防、改善、遅延させ、健康・長寿をめざしましょう。

食べて動いて笑ってまめな毎日

年齢を重ね「体力が落ちた」、「食が細くなった」と感じることはありませんか？
 体力の低下や食量の減少が続くと介護が必要な状態になる可能性があります。
 健康でまめな毎日を送るために、まずは低栄養(栄養不足)を予防することが重要です。

低栄養状態のサイン

- 疲れやすい／転倒しやすい／骨折しやすい／
- 噛む力・飲み込む力が弱い／体重が減る／
- 風邪を引きやすい／むくみやすい／
- 床ずれができやすいなど

食 体に欠かせない栄養素をしっかりとりましょう

1 主食、主菜、副菜を揃えてバランス良く

基本は！ **主食 + 主菜 + 副菜** 毎食組み合わせて食べましょう！

野菜のおかず
ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれるメニューです。

副菜 1~2品

主菜 1品

**肉類・魚介類・卵
大豆製品のおかず**
身体を構成するたんぱく質が多く含まれるメニューです。
筋肉や体力をつくるものになります。運動効果が発揮されるためには、不足しないように毎食加えるようにしましょう。

**ごはん・パン
麺類・いも類など**
エネルギー源になるメニューです。
糖質を気にして主食を減らしていませんか？大切なエネルギー源です。必要な量はしっかり食べましょう。

主食

汁物

味噌汁・スープなど
野菜をたっぷり入れれば副菜のなかまに。また、具沢山にすれば塩分が控えられますね！
水分もしっかりとりましょう

2 備えあれば憂いなし… いざという時に心配がないように普段から備えておくといでしょう。

冷蔵庫
卵・牛乳・ヨーグルト・納豆・豆腐・スポーツドリンクなど…

冷凍庫
肉・魚・南瓜やいも類・野菜類・の冷凍など…

野菜庫
緑黄色野菜・その他の野菜キノコ類など…

食品棚 (常温で置かれるもの)
米・乾麺・魚や果物の缶詰・切干し大根・ひじき・干しいたけなどの乾物・即席みそ汁・ペットボトルの水やお茶・調味料(味噌、醤油、塩、砂糖)・油・麺つゆ・ポン酢・すりごま・片栗粉・小麦粉・玉ねぎやじゃが芋など…

3 お試しメニュー

その1 芋餅いろいろ



材料(4個分)
 じゃがいも 200g(皮をむいた量)
 片栗粉…………… 小さじ3
 塩…………… 少々
 ごま油…………… 適量

作り方
 ① 皮をむいたじゃがいもを一度水にさらしてからすりおろす。
 ② ①の中に片栗粉、塩を加え混ぜ合わせる。
 ③ フライパンかホットプレートにごま油をしき②を4等分し、長細い丸状にし両面を焼く。

芋餅に色々な具をはさめば、栄養満点の芋餅サンドが出来上がります

お惣菜を利用して
 魚フライ、メンチカツ、ポテトサラダ、納豆、おから、白和え、金平ごぼう、ひじきの煮物、切干し大根の煮物

手作りして
鯖缶サラダ 鯖缶、玉ねぎスライス、炒り卵、マヨネーズ、焼きのり
ハムサラダ ハム、レタス、スライスチーズ、マヨネーズ

主食・主菜・副菜を一度にとることができるので、おすすめです！好きなものはさんでみてね！

その2 きのことわかめのかき玉汁

材料(3人分)
 えのき…………… 80g
 しめじ…………… 40g
 万能ねぎ…………… 20g
 カットわかめ…………… 小さじ1
 卵…………… 1個
 だし(素)…………… 小さじ1
 水…………… 600cc
 酒・醤油・塩…………… 各少々
 水溶き片栗粉 片栗粉…小さじ1
 水…………… 大さじ1

作り方
 ① えのき、しめじの石づきを除いて小さく切る。カットわかめは水でもどしておく。
 ② 万能ねぎは小口切りで手でちぎっておく。
 ③ 鍋に水とだしの素を入れ温め、酒・キノコをいれる。
 ④ 煮立ったら醤油を入れ、水気を切ったわかめを入れて、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
 ⑤ ねぎを加え、卵をまわし入れる。塩一つまみ加える。

片栗粉を加えることでとろみがつき喉越しが良くなり、冷めにくくなります。海藻、きのこ、卵を一緒にとることが出来ます。

動 心身の機能維持につながり、動くことによってお腹もすきます。

健康体操でいきいきとした日常生活を送りましょう。
 ラジオ体操やテレビ体操、百歳体操、リハビリ体操など…
 家の中でも体を動かしましょう。 炊事、洗濯、掃除など…



笑 人とふれあい笑うことで食事が美味しく食べられるようになります。

お茶会、食事会、町内のサロン、カラオケ、落語や漫才など

