

# 食生活の見直しで健康アップ！

「低栄養<sup>\*</sup>」や「肥満」・「生活習慣病」などを予防・改善するために、  
今までの食生活を見直してみませんか？

※「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が不足した状態

## 自分の健康状態を知る目安

### ◎体格指数(BMI)

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

50歳～64歳 20.0～24.9

65歳～74歳 21.5～24.9

75歳以上 21.5～24.9



### ◎血液検査のデータ

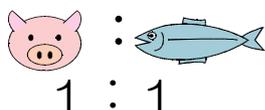
(栄養状態をみる検査項目)

・アルブミン 3.8g/dℓ以下は低栄養のおそれあり

### ◎血圧や1日の歩数などの記録

## 動物性たんぱく質が 不足しないようにしましょう

肉と魚は1対1を目安にしましょう。  
動物性たんぱく質と植物性たんぱく質  
は両方をバランスよく食べましょう。  
(卵や牛乳・乳製品も忘れずに)



## 塩分の摂りすぎに注意

高血圧の原因になります。  
漬物や塩蔵品(たらこ・いくら・干物な  
ど)を控えましょう。味付けは、酢や香辛  
料、ごまやにんにくなどを使って塩分を  
控えても風味よく、おいしく  
食べることができます。

控えてね



## 水分を十分に摂りましょう

加齢に伴い、体内の水分量が  
減少します。のどの渇きを感じに  
くなるため、水分不足になってい  
ることがあります。こまめに水分を  
補給すると、唾液・消化液の分泌  
が良くなり、食事が進みます。



## カルシウムをしっかり摂りましょう

ロコモ<sup>\*</sup>の一つである骨粗鬆症を予防・  
改善するためには、カルシウムを多く摂る  
ことが必要です。牛乳・乳製品、小魚、大  
豆製品などをしっかり食べましょう。

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、  
体を動かすための、骨・関節・筋肉・神経  
などが衰えてくる状態



## 食欲の低下を防ぐために

規則正しい生活をし、運動や趣味、社会参加などを継続しましょう。  
生活にメリハリがあると、食欲も出て食事もおいしく食べられます。

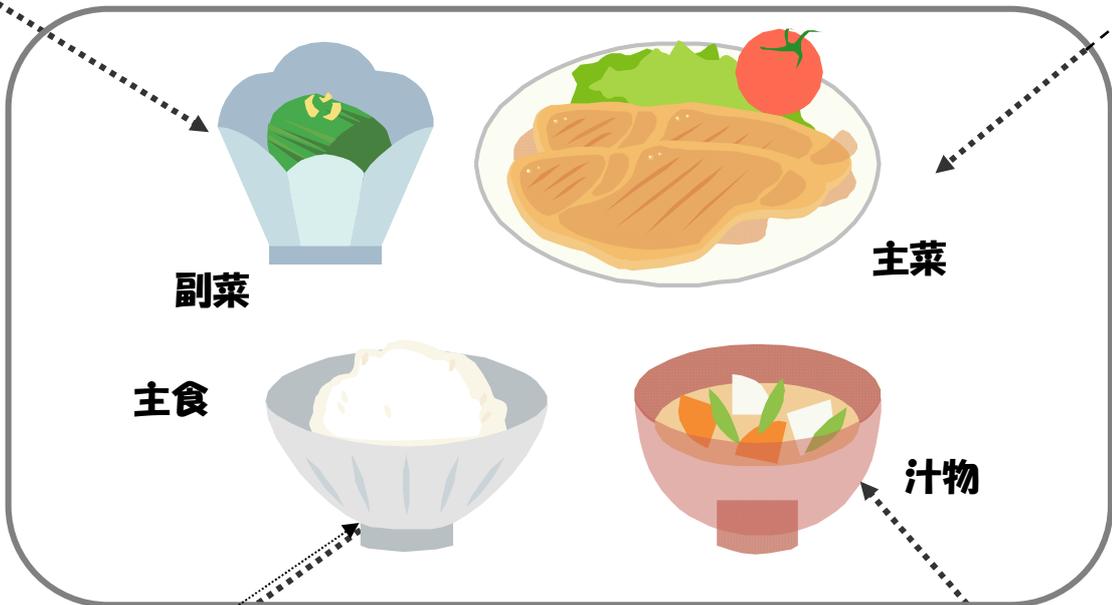


# 1日3食をしっかり食べて健康長寿に！

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、  
バランスよく食べましょう

野菜料理を主体に  
海藻類・きのこ類など  
1日 350g以上  
(70g×5皿)  
いも類 1日 中1個

次の食材を3食(朝・昼・夕)に分け摂りましょう  
卵 Mサイズ1個  
魚 50g程度  
肉 50g程度(脂の少ないもの)  
豆腐・大豆製品 110g(1/4丁)



## 活動量によって異なります

(一食にどれか1つを)  
ごはん 100~150g程度  
食パン 6枚切り1~1.5枚程度  
乾麺(うどん) 45~70g程度  
(ゆでた場合 135~210g程度)

実たくさんの汁物で足りない  
野菜がとれます。  
1日1~2杯ぐらいを目安  
(塩分制限がある人は1日1杯)



果物(200g程度)



牛乳200cc



おやつはお楽しみ程度に……

※ 砂糖20g(大さじ2)【血糖値が高い人は10g(大さじ1)】  
(料理、嗜好品・嗜好飲料も含む)

※ 油(大さじ1)…炒め物・焼き物・揚げ物等の料理に使用