

毎日の食事で気をつけたいこと

◆1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
欠食はしない。

◆たんぱく質（肉・魚・卵・大豆・牛乳など）を
十分に食べる。

◆食欲がないときは、おかずから先に食べてから、
ご飯は残すようにする。

◆水分を十分にとる。



高齢者になると、一般的に食が細くなります。
また、偏食にもなりがちです。体の状態を把握し、
栄養状態を高める食生活を心がけましょう。



低栄養状態になると、
血管の壁がもろくなったり、
ウイルスに対する抵抗力が衰えたり、
体力が低下します。



フレイル予防のための食生活

低栄養に気をつけよう！

中年期にはメタボリックシンドロームに注意が必要ですが、
高齢期ではフレイル対策が必要です。



※フレイルの段階を経て要介護状態に移行するといわれています。

～体重の変化や検査値を確認～

◆BMI が 18.5 未満は「やせ」です。
※ BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

◆1～6ヶ月間に体重が3%以上減少
体重の急激な減少に注意します。

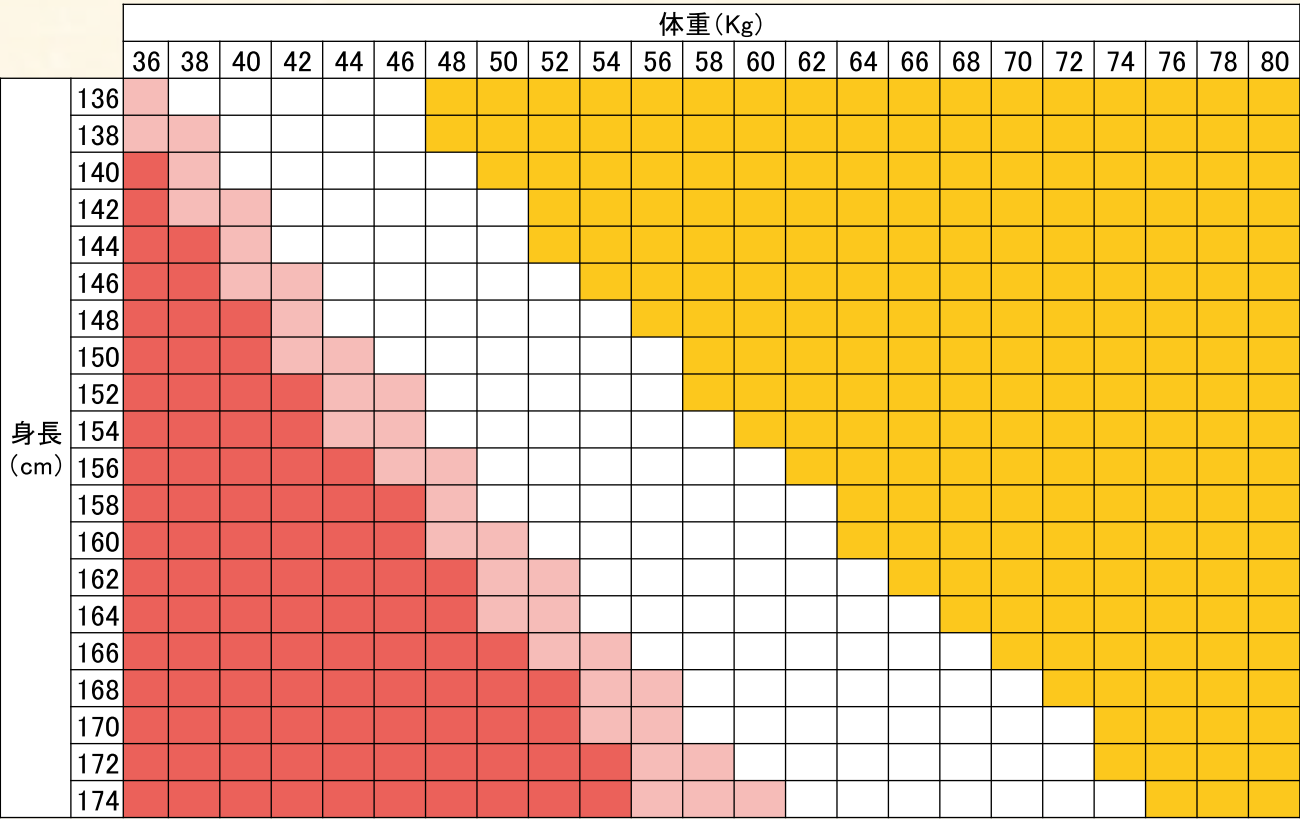
◆血清アルブミン値が「3.8g/dl」以下
栄養状態に注意が必要です。
※血清アルブミンはたんぱく質の一種で、
体の栄養状態を図る指標です。

体重の減少に
注意！！



低体重になっていませんか こまめに体重を測って確認を！

身長と体重から交差する部分の色をチェックしてください



★赤色に近づいてきたら要注意！フレイル予防が必要です。

赤色の方

「やせ」です

1日3回、主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べるようにします。
たんぱく質やエネルギーが不足
しないように注意します。

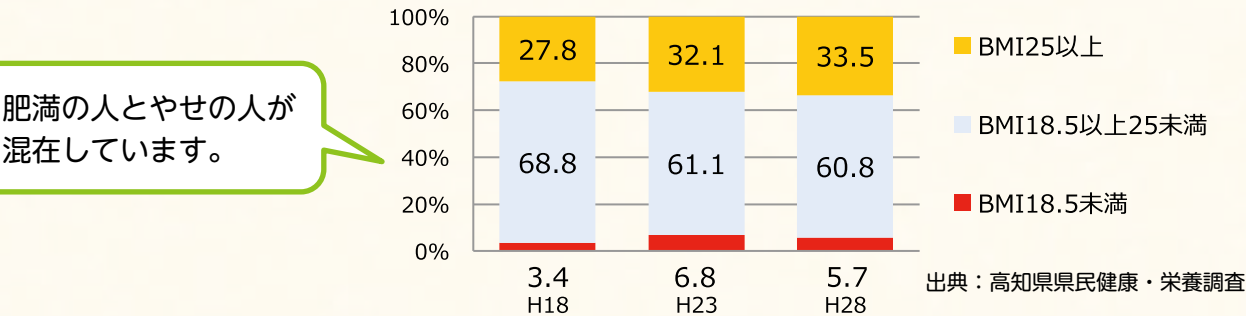
黄色の方

「肥満」です

よくかんで食べてください。
また、エネルギーの高い食べ物
や間食は控えます。



65歳以上の肥満度（BMI）の状況



肥満の人とやせの人が
混在しています。

毎日食べていますか？10種類の食品

1週間の食事を記録して確認！
1回でも食べたなら○を記入します

○がつかなかった食品は
明日食べるようにします。

月日							
食品群	／	／	／	／	／	／	／
肉							
魚							
卵							
大豆・大豆製品							
牛乳・乳製品							
緑黄色野菜							
海藻類							
いも							
果物							
油							
合 計							

1日の合計点数から判定します
7点以上……この調子です
4～6点……あと一息です
3点以下……フレイルに要注意です

同じ食品
ばかりに
ならないように！