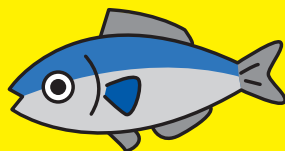
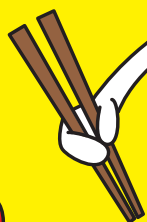




「食べる」をもっと楽しもう。

体重が減ってきた。
 風邪を引きやすくなった。
 体力が落ちてきた。
 こんな状態を年齢のせいにしていませんか。
 もしかすると、エネルギーやたんぱく質が
 不足した低栄養なのかもしれません。
 歳だからといって、食べないのは逆効果^(注)。
 しっかり食べて運動することで、体も心も元気になる。
 「食べる」をもっと楽しむためのヒントをお教えします。



低栄養に、ご注意ください!

「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が不足し、健康な体を維持するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。

あなたは大丈夫?

当てはまったら気をつけよう!

- 6カ月で体重が2~3kg減った
- BMI(体格指数)が18.5未満

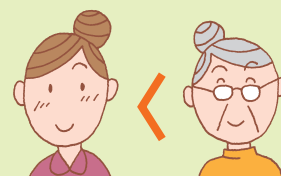
※BMI(体格指数)は、「体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))」
 で求めることができます。
 ※医師から減量指示されている場合を除く

高齢期はとくに注意!

高齢になると、かむ力や飲みこむ力が低下して食事が減少しがち。また活動量が減り食欲がわかなくなるなど、低栄養を引き起こしやすくなります。

積極的にとろう!

体重1kgあたりに必要なたんぱく質量



0.9g

30代女性

1.06g

70代女性

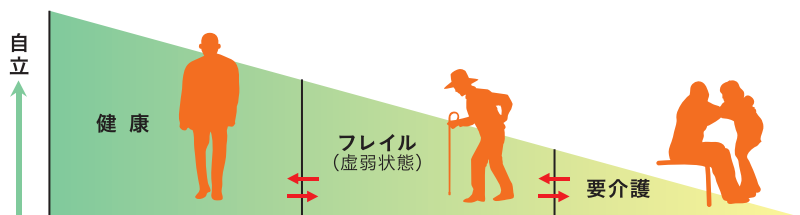
高齢になると多くのたんぱく質をとることが推奨されています。元気に動ける体を保つため、たんぱく質を十分にとりましょう。

※たんぱく質を多く含む食品とは、肉、魚、卵、大豆製品などです。

参考/日本人の食事摂取基準2015年版

低栄養が招く「フレイル」の危険性

低栄養の状態が続くと、身体の機能が低下し、外出も難しくなる「フレイル」の危険性が高まります。フレイルは要介護状態へ移行しやすいため、早めの対策(治療・予防)が重要です。



(注) 治療中で食事制限を受けている場合は、医師・管理栄養士の指示を守りましょう。

バランスよく「食べる」ための基本

健康のためには、様々な食品をとることが大切です。

「毎日食べるもの」は1点、「食べない日がある、食べないもの」は0点として、あなたの点数をつけてみましょう。

① 肉		点	⑥ 緑黄色野菜		点
② 魚介類		点	⑦ 海藻類		点
③ 卵		点	⑧ いも		点
④ 大豆・大豆製品		点	⑨ 果物		点
⑤ 牛乳・乳製品		点	⑩ 油を使った料理		点

参考／食品摂取の多様性得点(熊谷ら,公衆衛生誌,2003)

あなたの点数

点

10点満点を目指し、無理なくできる工夫を取りいれましょう。

ちょっとした工夫で栄養とおいしさをプラス!

ほんの小さな心がけで、食事の栄養価を高めることができます。

エネルギー 151kcal
たんぱく質 12g **UP!**

サケフレーク

卵

豆腐

ご飯とみそ汁のみ

サケフレークご飯、豆腐と卵入りみそ汁

サケフレークの代わりにしらす干し、豆腐の代わりに油揚げでも。

エネルギー 151kcal
たんぱく質 7g **UP!**

バタートースト

パンにマヨネーズを塗るとエネルギーもアップ!

ハムチーズトーストとバナナ

エネルギー 92kcal
たんぱく質 7g **UP!**

まんじゅうとお茶

プリンとカフェオレ

プリンの代わりにケーキやカステラ、飲み物はミルクティーやミルクココアでも。

栄養補助食品を上手に活用しよう!

食事があまりとれないときは、少量でエネルギーやたんぱく質、ビタミンやミネラルをバランスよく摂取できる栄養補助食品を取り入れると便利です。



薬局があなたの「食べる」を応援します!

お薬のことはもちろん、食事のことについてもかかりつけ薬局・薬剤師にお気軽にご相談ください。食べることは、毎日の基本。だからこそ、しっかりサポートします。

