

健康な暮らしは毎日の食事から！

高齢世代はしっかり食べてフレイル予防

日本人の栄養課題は世代により異なり、子ども世代は肥満とやせの二極化、若い世代では女性のやせ、中年世代では男性の肥満がそれぞれ課題となっており、高齢世代になると、やせと低栄養が大きな課題となっています。

高齢世代は、活動量や食事量が減ることにより、低栄養となり、筋力や体力が低下して「フレイル」に陥る場合も少なくありません。

フレイルとは、加齢と共に筋力や認知機能が低下して、介護が必要な状態に近づくことです。世代に合わせて食事の内容を見直し、健康を維持しましょう。

高齢者のやせは危険信号！

目標は **BMI 21.5~24.9**

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = **あなたの BMI**

【例 体重 50kg、身長 151cm の女性の場合】

50 (kg) ÷ 1.51 (m) ÷ 1.51 (m) = BMI 21.9



津山市食育推進キャラクター「しよくたん」

フレイルを防ぎ、毎日を元気に過ごすためには、1日3食、いろいろな食品を組み合わせるバランス良く食べ、エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しないようにすることが大切です。

「年をとったら動かないから粗食でよい」と考えず、「しっかり食べてしっかり動く」ことを意識しましょう。

※持病などで食事制限を受けている方は主治医の指示に従ってください。



毎日いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

多様な食品から栄養素をとる工夫

「しっかり食べる」ことを意識しても、食べる量を増やすことが難しいこともありますね。特別なメニューを考えなくても、いつもの料理にプラスするだけで、より多くの食品から必要な栄養素を摂取できる工夫をご紹介します。

エネルギーアップの工夫

・みそ汁にごま油や麩を入れる



・和え物にごまや春雨を入れる



・野菜サラダにじゃがいもやマカロニを入れる



たんぱく質アップの工夫

・酢の物にちくわやかに風味かまぼこを入れる



・豚肉に卵と粉チーズの衣をつけて焼く



・おひたしに豆腐をプラスする



組み合わせの工夫

うどんや丼物などの単品料理や、インスタント食品などを食べる時には、組み合わせを工夫したり、ひと手間加えて栄養のバランスをとりましょう。牛乳・乳製品や果物を1日1回食べると、さらに栄養バランスが良くなります。

・きつねうどんにひじきのサラダをプラス



・サンドイッチに具だくさんのスープと果物をプラス



・惣菜の肉団子にレンチン野菜をプラス



お問い合わせ先：津山市健康増進課
TEL 0868-32-2069