

★ 曜日は体重を測ろう!

入浴前に体重計にのりましょう。



**注** 2~3kg 減っている人は要注意!

★ **主食 + 主菜 + 副菜** をちゃんと食べよう!

※毎食そろっていますか?



たんぱく質を多く含む魚、肉、卵、大豆・大豆製品を使った**おかず (主菜)** もしっかり食べよう!



今日のおかずの点数は?

今日の食事で食べた場合は1点 (10点満点)

肉	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	野菜 (緑黄色野菜)	海藻類	いも	果物	油を使った料理
点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

<食品摂取の多様性得点> (東京都健康長寿医療センター研究所考案)

あなたの今日の点数  点      3か月後  点      6か月後  点

※ いろいろな食品を食べることが大切です。7点以上を目指そう!

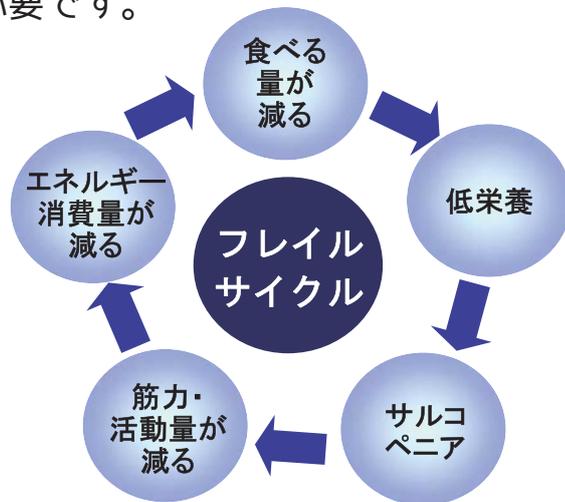
# ➤ 急激な体重減少は低栄養のリスク大！

## ➤ 低栄養とは

エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。自覚症状がないことも多く、自分も周囲も気づきにくいことがあるので注意が必要です。

### <こんなことがあったら、食事が足りてないかも>

- やせてきた  
(6か月間に2~3kg 減少)
- 元気がでない、だるい
- 食欲がない
- 外出が減った
- 寝ている時間が増えた
- つまづきやすくなった



※低栄養は、要介護状態や寝たきりにつながる原因になります。

## ➤ 一日の食事のめやす

1日に必要なエネルギー・たんぱく質量

	65~74 歳		75 歳以上	
	男性	女性	男性	女性
エネルギー	2,400kcal	1,850kcal	2,100kcal	1,650kcal
たんぱく質	60g	50g	60g	50g

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2020 年版)

### 1日の目安量

**穀類**  
ごはん、茶碗に軽く3杯  
(パンなら1食に食パン1枚、  
麺なら1/2~1玉) (300~350g)

**芋**  
じゃが芋  
1個  
(100g)

**卵**  
鶏卵 1個

**牛乳・乳製品**  
牛乳やヨーグルト  
1~2カップ

**魚介類**  
切り身魚 1切れ  
(50~70g)

**肉**  
薄切り肉  
2~3枚  
(50~70g)

**大豆・大豆製品**  
豆腐1/4丁と納豆ミニパック1個  
(豆腐や納豆 80g)

**野菜**  
300~400g  
(きのこや  
海藻も含む)

**果物**  
みかん 1個と  
りんご1/4個  
(100~200g)

**油脂**  
油 大さじ1

**砂糖**  
砂糖 大さじ1~2

水分補給も忘れずに！  
若いころよりも脱水になりやすいので  
意識してとりましょう。

缶詰やレトルト食品などを  
利用して簡単補給も！  
さば缶、ツナ缶...

※持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

(参考) 『食べる』からつながる食支援ガイド (静岡県)