

3 食生活・栄養

1 気になるポイントを詳しくチェック！

質問	回答		「いいえ」の回答の対応
1日3食しっかり食べていますか？	はい	いいえ	P.17の(1)
食事を楽しく美味しく食べていますか？	はい	いいえ	P.17の(2)
毎日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせ て食べていますか？	はい	いいえ	P.17の(3)
たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品 などの食品を毎食たべていますか？	はい	いいえ	P.17の(3) P.19の(4) (5)
たくあんなどの固いものを食べられますか？	はい	いいえ	P.11

2 チェックしてみよう！ BMI (体格指数)

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長150cm、体重52kgの場合 $52 \div 1.5 \div 1.5 \div 23.1 \text{kg/m}^2$

あなたのBMIを計算してみよう！

$$\underline{\quad\quad} \text{ (kg)} \div \underline{\quad\quad} \text{ (m)} \div \underline{\quad\quad} \text{ (m)} = \underline{\quad\quad} \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」参照

3 フレイルを予防する食事のポイント



(1) 1日3食しっかり食べましょう！

高齢者（65歳以上）はこれだけ必要です

1日に必要な量	男性	女性
エネルギー ※1	65歳以上2,050～2,400Kcal 75歳以上1,800～2,100Kcal	65歳以上1,550～1,850Kcal 75歳以上1,400～1,650Kcal
たんぱく質 ※2	60g	50g

※1 推定エネルギー必要量の身体活動レベルⅠ（低い）～Ⅱ（標準） ※2 推奨量

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」参照

(2) 「孤食」よりも「共食」にしましょう！

家族や友人と一緒にコミュニケーションをとりながら楽しく食べると「食欲が出る」「品数も増えて、多様な食材を食べられる」ことにつながり、低栄養を予防しやすくなります。



(3) バランス良く食べましょう！

菓子パンや麺類などの単品メニューではなく、たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、大豆製品など）を毎食のおかずには1品入れるようにしましょう。

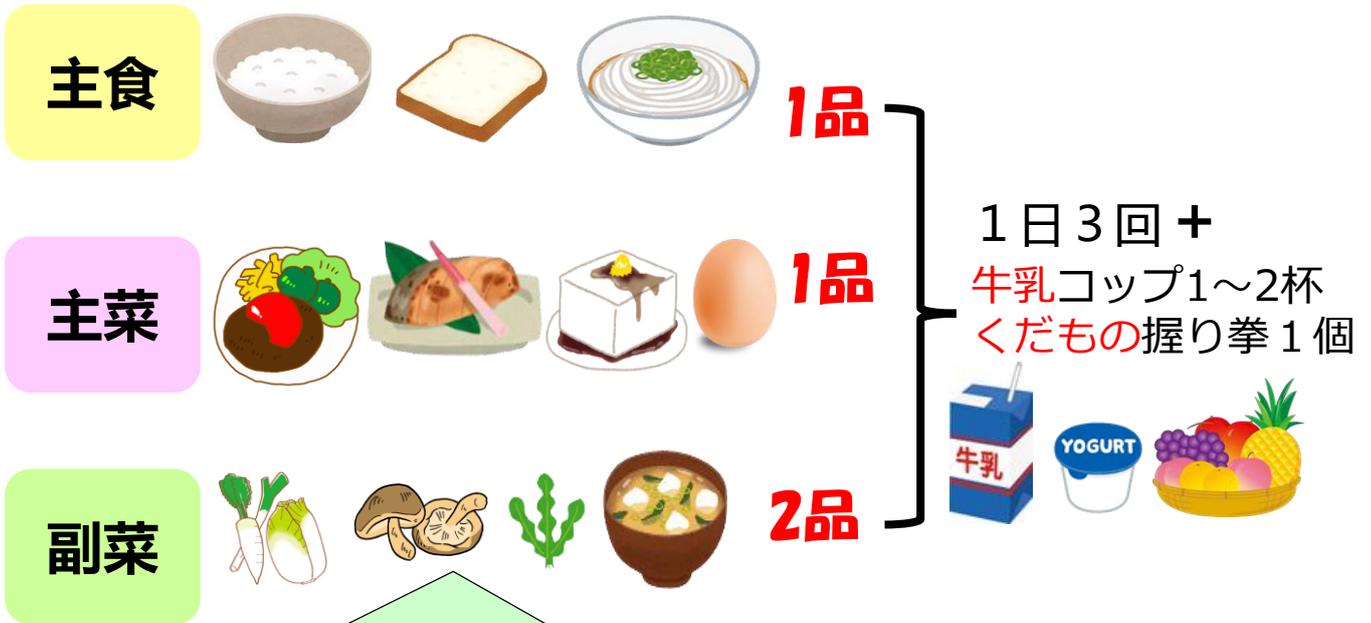
好きなものだけに偏らないようにして、毎日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランス良く食べることが大切です。

バランスの良い食事



出典：国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020.P17より（一部改変）

バランスの良い食事のとりかた



主食・主菜・副菜を毎食揃えることでバランスの良い食事を摂ることができます
(高血圧予防のため味噌汁は1日1杯まで)

(出典: 国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020P17より一部改変)

主食：米飯・パン・めん類など
主な栄養素は炭水化物でエネルギーのもとになります
1日の必要なエネルギー量の約半分を主食から摂るようにします

主菜：肉・魚・卵・大豆製品など
主な栄養素はたんぱく質、脂質を多く含む食品で筋肉を作りエネルギーのもとになります。肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかずとして毎食1品は摂りましょう。たんぱく質の必要量は体重 (kg) あたり1~1.2gです。
(P19参照)

副菜：野菜・きのこ・海藻類など
主な栄養素はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品で体の調子をととのえます。野菜・きのこ・海藻類を使ったおかずとして毎食2品は摂りましょう。生なら両手に山盛り3杯 (350g) 茹でなら片手に3杯です

望ましい野菜の摂り方はいろいろな種類を組み合わせることで緑黄色野菜を120gその他の野菜を230g摂ることで1日に必要なビタミンやミネラルを摂ることができます

生の野菜
1食分は両手に一杯
120gでこの位です



(4) 毎食たんぱく質をしっかり摂りましょう！

肉、魚、卵、大豆製品には、筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質を摂る量が不足していると、筋肉を構成しているたんぱく質が分解されてエネルギーに使われてしまうため、筋肉の量や質が低下し、フレイルを招きやすくなります。

※食欲がないときはおかずから食べるようにしましょう！

たんぱく質のちょい足し！



和風パスタに納豆とイカ



大根おろしに卵



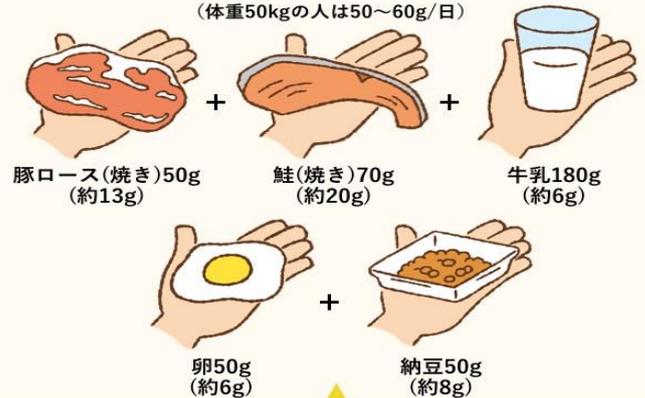
小松菜のおひたしに
ちくわやしらす干し



味噌汁に牛乳や豆乳を
いれて

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
[1.0~1.2(g)]×体重(kg)
(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

出典：東京都福祉保健局東京都介護予防・フレイル予防ポータル「食べる」フレイル予防より引用

(5) ビタミンDを摂って、丈夫な骨をつくろう！

高齢期は骨密度が低下したり、筋力が衰えやすく、骨折や転倒をしやすくなります。

フレイル予防のためにはビタミンDの摂取も重要です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を強くするのに欠かせない栄養素です。

また、ビタミンDは筋肉の合成にも関わっているため、不足すると筋力の低下につながります。

☆骨を強くするためのポイント！

- きのこや魚、卵などビタミンDが多く含まれる食品を摂取しましょう。サプリメントの利用も有効です。



- 1日30分程度の日光浴（日向ぼっこ、散歩など）をするとビタミンDが皮膚で作られます。



4 高血圧を予防する食事のポイント

(1) 毎食、塩分を気にかけてみましょう！

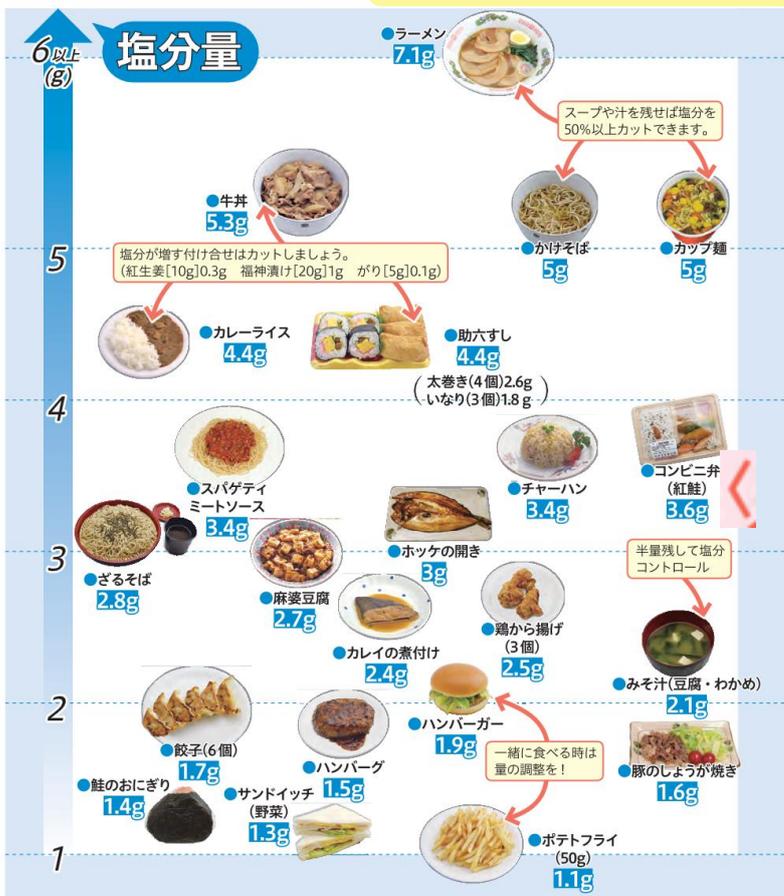
食塩を摂りすぎると、高血圧や心筋梗塞、脳卒中などの循環器疾患の原因になります。また、胃がんのリスクを高めるという結果が報告されています。

高血圧の方の目標量は6g未満（1日）

健康な方の場合、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満（1日）

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」参照

料理に含まれる塩分量



塩分の多い主菜を摂る時は副菜はサラダ、酢の物、ごま和えなどにすると減塩につながります

出典：ヘルシーネットワークナビ 腎臓病について 減塩 塩分早見表より引用（一部改変）

(2) 食べ方や調理方法を工夫して塩分を減らしましょう！



★漬物は食べない
★ルーを半分にし、小麦粉やカレー粉、スパイスを加える



カレーライス 4.4g (25%)



★汁は全部残す
★焼き豚・味付玉子・メンマは半分残す



とんかつラーメン 9.0g (45%)



★ガリは食べない
★醤油は寿司飯にはつけずネタにつける
★汁ものは飲まず、お茶を飲む



寿司1人前 4.0g つけ醤油小さじ1杯で (4.9g)

(3) おいしく減塩する食べ方や調理の工夫

食塩を多く含む食品を避ける

食塩が多い食品は控えましょう。漬物や練り物などの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要です。



減塩食品を利用

減塩醤油など、塩分を減らした食品を利用しましょう



汁物の汁を残す

塩分を含む汁は残し、汁物は1日1杯までにしましょう



醤油はかけないでつけていただく

冷や奴やお浸しなど直接醤油をかけないですべてつけていただく



酸味の利用

酢や柑橘などの酸味で味のメリハリをつけましょう



香辛料や香味野菜を利用

香りのある野菜やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけましょう



汁物はだしをきかせて具を増やす

だしの旨味を上手に利用すると減塩効果大。汁物は野菜を入れて、具沢山にしましょう



献立にメリハリを

全て薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにすると食事の満足度が高まります



カリウムはナトリウムの排泄を促します

野菜・果物・乳製品に含まれるカリウムはナトリウム(塩分)の排泄を促します



出典：栄養指導Naviおいしく減塩するコツより一部改変引用

*** すべてが薄いと食欲が低下し逆にフレイルになりやすくなります**

◆ 上手な塩分の減らし方



減塩タイプの調味料を利用する

通常の調味料より、1/2~1/3に抑えられます



漬け魚(肉)より生魚(肉)を!

表面に味をつけることにより、1/10程度に抑えられます



調味料はかけるよりつける!

つける量はあらかじめ決めておきます



出典：東松山市腎臓病予防ステップアップ教室資料引用

5 やってみよう！「食事チェック表」

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ



- 体の機能を維持するためには
多様な食品から
栄養素を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを
1食品群=食べポ1点と数えます。
- 右の10食品群のうち
1日7点以上*を目指しましょう！

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

STEP1
少しでも料理の中に入っていればOK!

覚える

食べポの10食品群



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

日付	さ さかな	あ あぶら	に にく	ぎ 牛乳乳製品	や やさい	か 海藻	い いも	た たまご	だ 大豆製品	く くだもの	〇の数 (点)
例	<input checked="" type="checkbox"/>	7点									
1日目	<input type="checkbox"/>	点									
2日目	<input type="checkbox"/>	点									
3日目	<input type="checkbox"/>	点									
4日目	<input type="checkbox"/>	点									
5日目	<input type="checkbox"/>	点									
6日目	<input type="checkbox"/>	点									
7日目	<input type="checkbox"/>	点									

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム