

支援者の皆様へ (ケアマネジャー、民生委員の方など)

低栄養は自分では気づきにくく、いつのまにか進行していることが多いです。支援者の方が日々の関わりの中で早期に体調の変化に気づき、必要な支援に繋がれるよう、定期的に栄養状態をチェックしましょう。**体重が減り、食事に困りごとのある方**がいる場合、下記のお問合せ先までご相談ください。



栄養状態のチェック！

- ☐ 最近6か月で2～3kg 以上体重が減った
- ☐ BMI が 20 kg/m² 未満である
※BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）



- ☐ 食事がとりづらい様子が見られる
具体的な内容

例：飲み込む力が弱いためにむせやすく、食事がとりづらい

定期的に体重測定を！



お問合せ先



豊岡市にお住まいの方

豊岡市健康増進課
(豊岡市保健センター)
☎0796-24-1127

香美町にお住まいの方

香美町健康課
☎0796-36-1114

新温泉町にお住まいの方

新温泉町健康福祉課（すこやか〜に）
☎0796-99-2940
新温泉町地域包括支援センター
☎0796-82-5623

共通のお問合せ先(作成元)

兵庫県但馬県民局 豊岡健康福祉事務所 健康管理課 ☎0796-26-3660

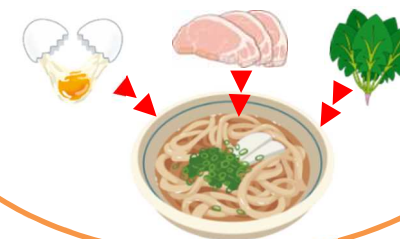
いつまでも

元気に過ごすために

65歳を過ぎたら 気をつけよう

年をとってもいつまでも元気に過ごすための秘訣は、「粗食」よりも「しっかり食べること」です。食が細くなってきた人、少食な人、最近体重が減ってきた人は要注意。体に必要な栄養が不足しないよう、工夫しながら食事を楽しみましょう。

主食・主菜・副菜のセットが基本！
主食に具をたっぷり加えるのも◎



惣菜やレトルト食品、カット野菜なども
上手に活用しましょう！



みんなで集まって食べると食が進みます。サロンなど、人と集まる場に
参加して健やかに過ごしましょう。



体に必要な栄養素が不足した状態を「**低栄養**」といい、低栄養が進むと、病気になりやすく、介護の必要な状態になることもあります。
自分や家族、近所の人々の体調の変化に気づき、低栄養にならないために、普段の生活を振り返ってみましょう。



チェックの方法は
2～3ページへ
GO！

兵庫県マスコット はばタン

毎日食べよう 10 食品

食べる量とともに、栄養バランスが偏らないことが低栄養予防のカギです。

1日に○が7つ以上
で合格ラインです！

日付を入れ、その日に食べた食品に○をつけましょう。
食べた量に関わらず 1 日に 1 度でも食べたら○をつけましょう。

	例 8/6	月 /	火 /	水 /	木 /	金 /	土 /	日 /
魚介類 加工品も含む	○							
肉類 加工品も含む	○							
卵 鶏卵・うずらの卵	○							
牛乳・乳製品 牛乳・ヨーグルト・ チーズなど								
大豆・大豆製品 豆や豆腐、納豆など	○							
緑黄色野菜 色の濃い野菜	○							
海藻 生・干物								
いも類	○							
果物 生・缶詰め								
油脂 バター・マーガリン・ 油を使った料理	○							
合計 (○の数)	7							

●たんぱく質をしっかりとみましょう！

たんぱく質は体をつくるもとになる栄養素です。たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆・大豆製品はたっぷり食べましょう。
1 日の目安は両手に乗る量です。



体重を定期的に測いましょう

低栄養がすすむと体重が減ります。
年をとったら肥満よりやせに注意しましょう。

定期的に体重を
測る場所を決めましょう！
(自宅、診療所、デイサービスなど)



BMI (体格指数) は、下の計算式を用いて肥満/やせの度合いを判定する指標です。

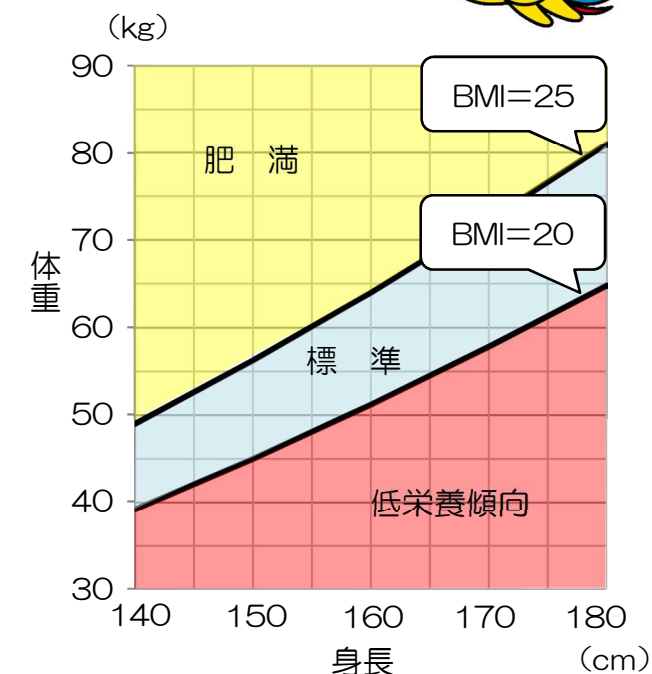
65 歳を過ぎたら **20 を下回らない** ようにしましょう。

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

(例) 身長 150 cm、体重 50 kg の人の BMI
50 (kg) ÷ 1.5 (m) ÷ 1.5 (m) = 22.2

◆ BMI の判定

20 未満 (右図で赤色ゾーン)	やせ気味で、低栄養につながる恐れがあります。
20~25 (右図で青色ゾーン)	適正な体重です。 今の体重を維持しましょう。
25 以上 (右図で黄色ゾーン)	低栄養の恐れは少ないですが、 肥満に注意しましょう。



1か月に 1 回は体重を測り、下の表を使って体重の増減を確認しましょう。
今の体重から6か月で2~3kg 以上減ると低栄養の危険が高まります。



初日の体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg
+5 kg						
-5 kg						
初日	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月

BMI が 20 未満の方や6か月で体重が2~3kg 以上減った方は
専門職へ相談しましょう (4 ページのお問合せ先まで)。

