

## 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付きにくく、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付き、必要な支援に繋げられるよう、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 $20 \text{ kg/m}^2$ 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)

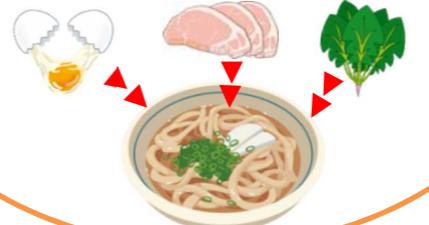
兵庫県但馬県民局 豊岡健康福祉事務所 健康管理課 ☎ 0796-26-3660

# 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も進みます。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、病気になりやすくなり、介護の必要な状態になることもあります。

自分や家族、近所の人の体調の変化に気付き、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！



## 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。

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							

1日に○が7つ以上  
で合格ラインです！



## ●たんぱく質をしっかりといましょ！

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。

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。

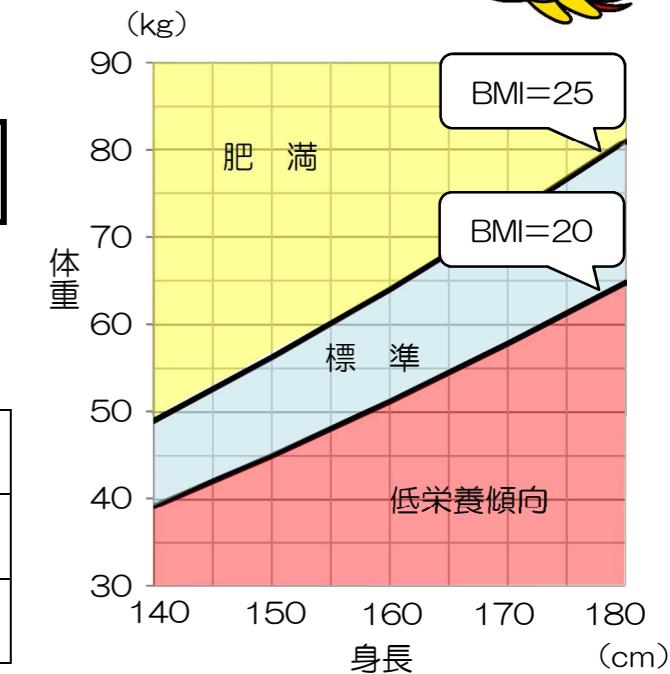
$$\text{体重 kg} \div \text{身長 m} \div \text{身長 m} = \text{BMI}$$

(例) 身長 150 cm、体重 50 kg の人の BMI

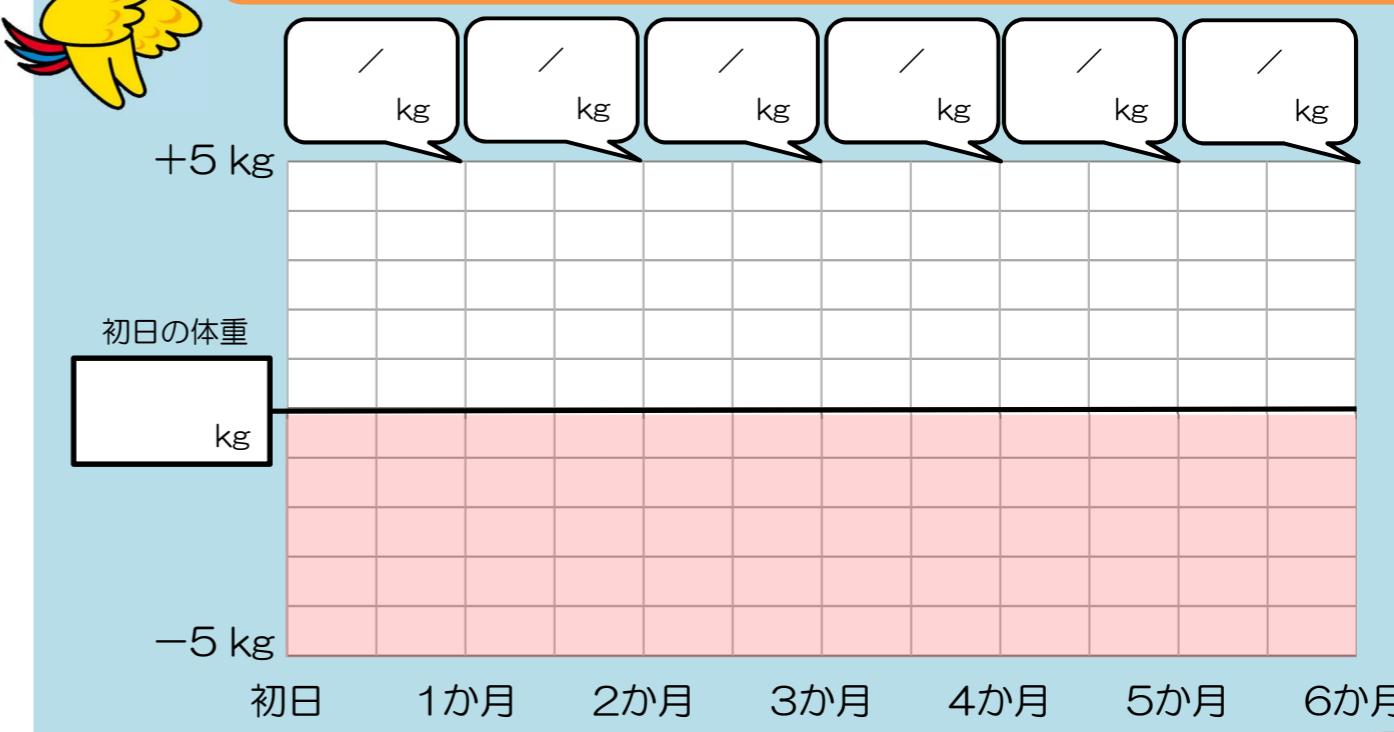
$$50 (\text{kg}) \div 1.5 (\text{m}) \div 1.5 (\text{m}) = 22.2$$

◆ 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。



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）。

