

低栄養を予防する食事づくり

食事が十分にとれず、体に必要な栄養が不足した状態を「低栄養」といいます。

低栄養が進むと病気や怪我をしやすく、介護の必要な状態になることもあるため、高齢期には特に注意が必要です。→▶解説1

施設の食事は利用者の元気の源。栄養バランスの整った食事を目指しましょう！



● ステップ1

身長と体重を確認し、低栄養のリスクを把握しましょう

体重の変化は栄養状態を反映します。体重、BMIが落ちてきた方は要注意。→▶解説2

以下のいずれかに該当すると低栄養の恐れがあるので、専門職へ相談しましょう。

Check !

BMIが 20 kg/m² 未満

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

最近6か月で体重が2~3kg以上減った

1か月に1度は体重を測り、変化を確認しましょう



● ステップ2

献立作成のキホンは「主食・主菜・副菜の組み合わせ」

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、健康的で栄養バランスに優れています。



米やパン、めん類などの穀類が
主材料の料理 ➤➤ エネルギー源になる



肉、魚、卵、大豆、大豆製品が
主材料の料理 ➤➤ 筋肉や血液をつくる



野菜、いも類、きのこ、海藻が
主材料の料理 ➤➤ 体の調子を整える

✓ 1皿に主食・主菜・副菜を組み合わせた
“複合料理”も上手に活用しましょう

✓ 外注弁当の場合も
料理の組み合わせを意識しましょう



カレー



親子丼



肉じゃが



● ステップ3

▶ 解説3

料理ごとに、必要な主材料をしっかり確保しましょう

必要な栄養量を満たす献立を立てるためには、それぞれの料理に使用する主材料の量を十分に確保することが大切です。1食に使用する主材料の目安量を示します。

主 食 (ご飯・ちらし寿司・混ぜご飯・丂・麺など)

米 70g



めし 150g



ゆで麺 1玉
(250g)



※女性は3分の2程度の量で
調整しましょう

主 菜 (肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使った料理)

肉 60g



魚 1切れ
(50~70g)



えび(身) 60g



たん白質はたっぷりと!

筋力の低下は活動度の低下に繋がります。たん白質は高齢期に特に不足のないよう注意したい栄養素です。

組み合わせて使用する場合、以下の食品を組合せて“2つ”程度を目安に

1 肉 30g



1 魚 30g



1 卵 1個 (50g)



1 えび 30g



0.5 竹輪 1本 (30g)



1 豆腐 1/3丁
(100g)



1 厚揚げ 1/2個
(60g)



0.5 油揚げ 1/2枚
(10g)



0.5 ゆで大豆 20g



1 薩摩揚げ 1 個
(50g)



副 菜 (野菜・いも・きのこ・海藻を使った料理)

野菜・いも・きのこ・海藻をあわせて 140 g 程度 (生/戻しの重量)

《野菜使用量の目安》

小鉢・皿1つで約70g



具だくさんの
みそ汁も◎



弁当の中の野菜

サラダや和え物で約30g

煮物で約50g



不足しやすいビタミン・ミネラルを補うため、
牛乳・乳製品と**果物**をプラスするとさらにGOOD！
食事やおやつに取り入れたり、家庭の食事にプラスするよ
う助言するのもよいでしょう。