

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
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

▶解説3

お弁当箱の選び方（大きさ）

すき間なくしっかりと詰めた場合、お弁当容器の容量（ml）≒エネルギー量（kcal）となります。
高齢者に必要なエネルギー量の目安は、男性600kcal、女性470kcal。
お弁当容器の選定の際に参考にしてください。

● 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。

主食

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



主菜

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



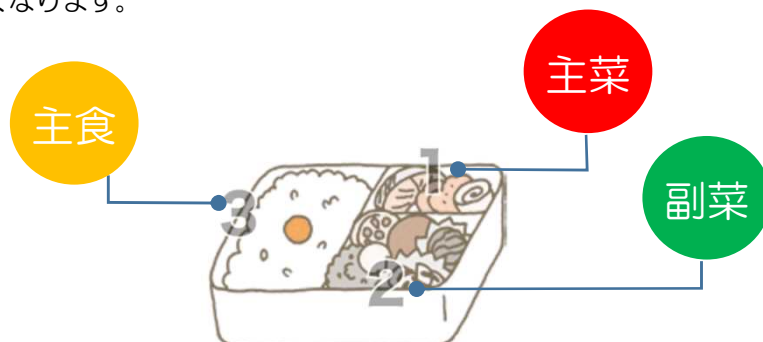
副菜

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



料理の組み合わせは、主食：主菜：副菜＝3：1：2（表面積比）の割合とすると、エネルギー、栄養素のバランスがよくなります。



● ステップ3

▶ 解説3

料理ごとに、必要な主材料をしっかりと確保しましょう

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・混ぜご飯など）

米 70g



めし 150g



※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！

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



プラス
ワンポイント！



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。