

60歳を過ぎたら…

肥満より「低栄養」に要注意！

1か月に1度は
体重を測りましょう！



低栄養傾向の方はチェック

- ☑ 1日3食食べていますか？
- ☑ 毎食、主食・主菜・副菜が揃っていますか？

食生活を振り返って
みましょう

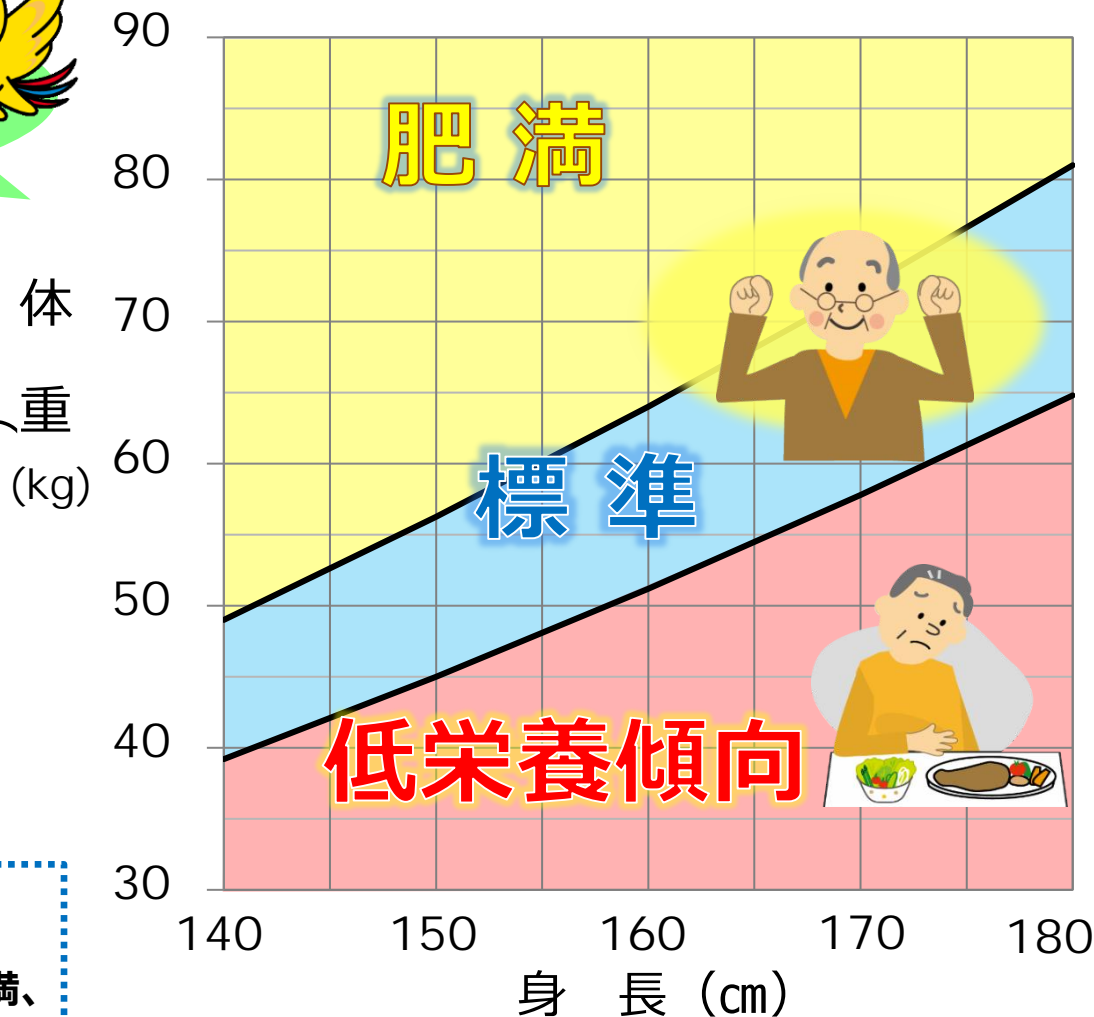


兵庫県マスコット はばタン

<体格の判定方法（BMIの計算）>

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

高齢者の場合、BMIの値が25を超えると肥満、
20を下回ると低栄養傾向です。



次の10食品のうち
昨日食べた食品を
数えてみましょう



魚



筋肉や血液をつくる【たんぱく質】



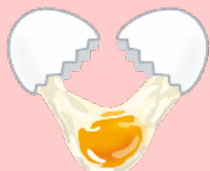
身体の調子を整える【ビタミン・ミネラル】



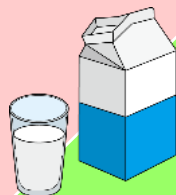
エネルギー（熱・力）のもとになる
【炭水化物・脂質】



肉



卵



牛乳・乳製品



豆腐・豆製品



緑黄色野菜



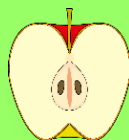
海藻



いも類



油脂



果物

いつまでも元気でいるために

1日に**7つ**以上を
目指しましょう！

食が細くなると、
食事メニューが単調になりがちです。
年をとったら、
“まんべんなく”食べることが大切！



兵庫県マスコット はばタン

※食べた量に関わらずカウントしましょう

作成：豊岡健康福祉事務所 健康管理課

足りていますか？

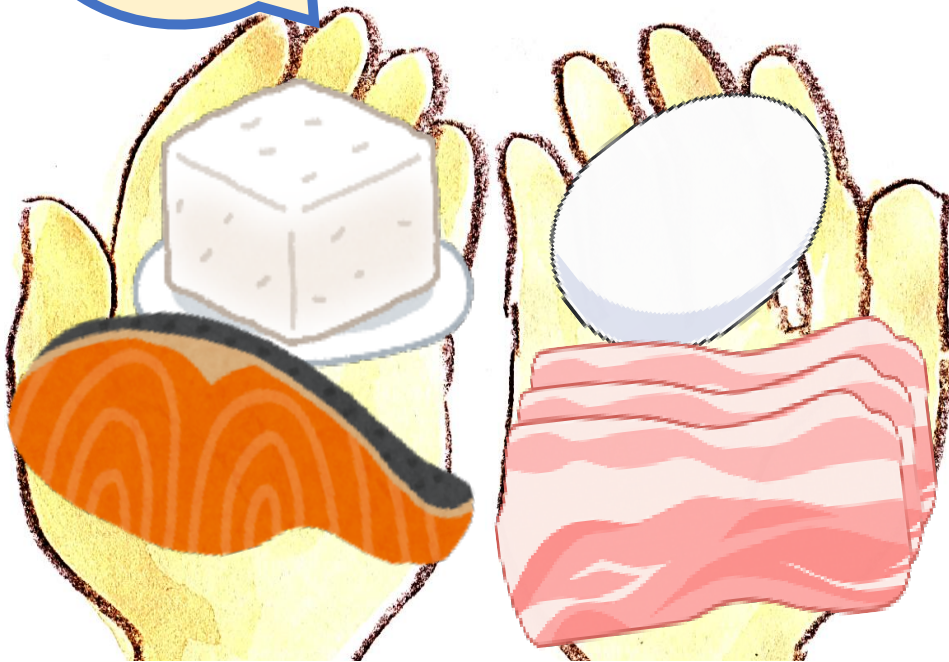
プラスα！



たんぱく質



たんぱく質を多く含む食品は
毎食とりましょう！



1日の目安は、 両手にいっぱい

うどんや丼は
具たくさんに！



お惣菜を
プラス1品！



野菜のおかず
プラス！



サバ缶などの缶詰を
家に置いておくと色々
使えて便利です！



※食事制限の指示のある人は医師や管理栄養士にご相談ください。

作成：豊岡健康福祉事務所 健康管理課