

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？
- 每食、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

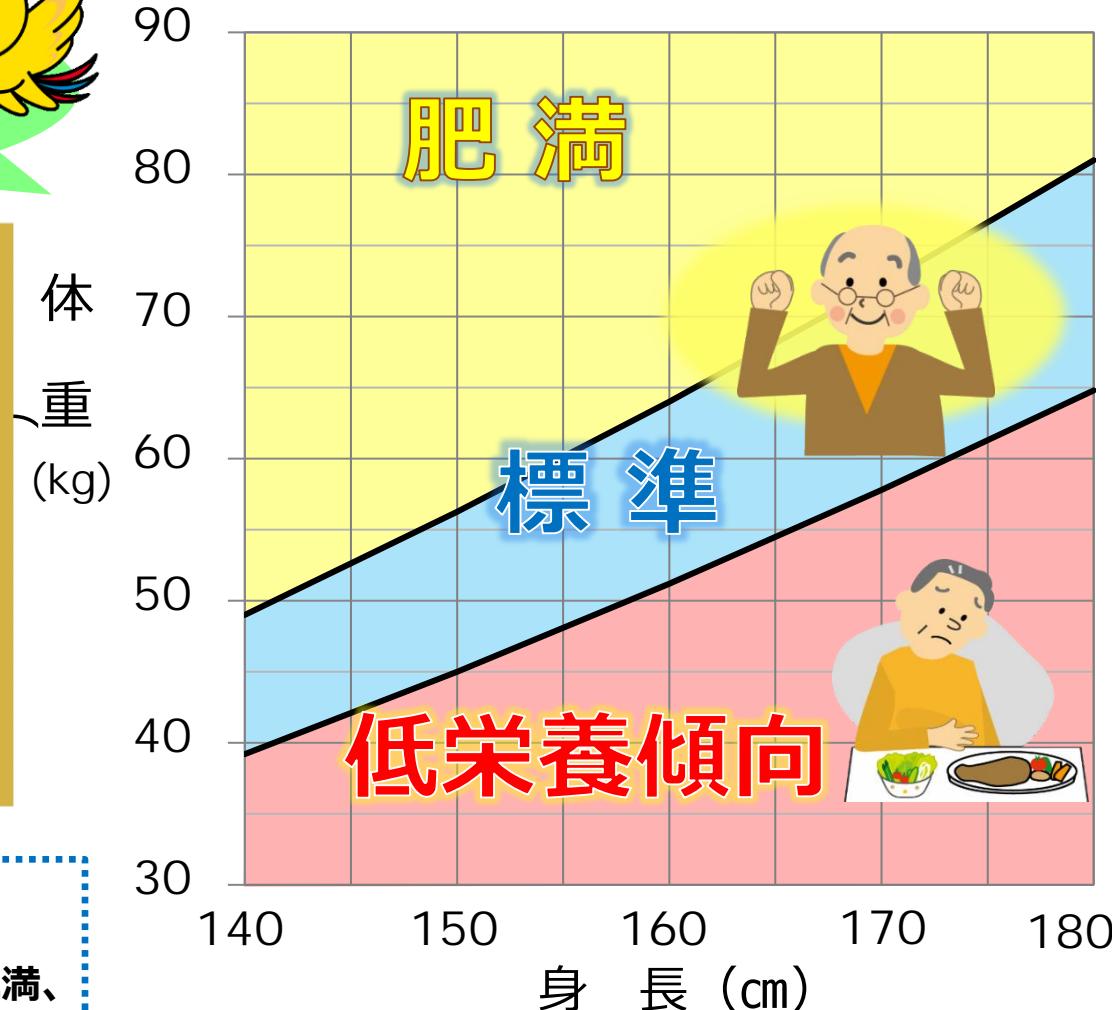


兵庫県マスコット はばタン

＜体格の判定方法（BMIの計算）＞

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

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



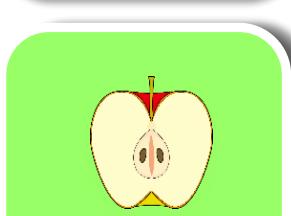
海藻



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。
年をとつたら、
“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
具だくさん！



お惣菜を
プラス1品！



野菜のおかずに
プラス！



※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