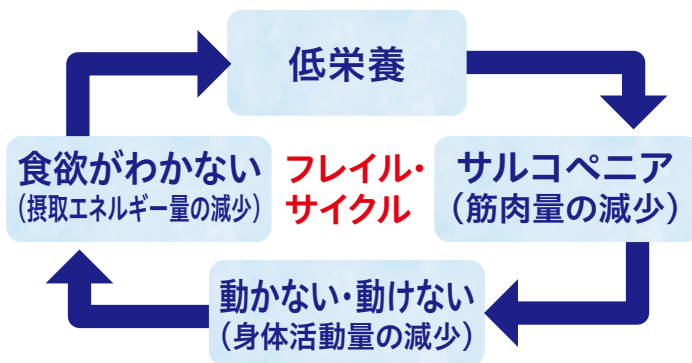


高齢期の食生活 しっかり食べて低栄養を予防しましょう!

高齢になると、気づかぬうちに**栄養が足りない状態**になることが少なくありません。慢性的に栄養が足りなくなると筋肉量が減少（**サルコペニア**）すると、身体活動がスムーズに行えなくなります。また転倒して骨折するなどの恐れも出てきます。身体を動かすのが難しく運動量は少なくなるため食欲がわかず、ますます栄養が足りなくなるという悪循環（**フレイル・サイクル**）に陥ってしまうこともあります。



サルコペニア = 加齢による筋肉量の減少、筋力の低下、身体能力の低下した状態。

低栄養の危険サイン

☆こんな様子はありませんか？

- ◆半年間で体重が2～3kg減少している
 - ◆BMI(体格指数)が20未満
- BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

目標BMI

50～64歳 20.0～24.9
65歳以上 21.5～24.9

フレイル = 要介護になる一歩手前。身体的、精神的、社会的に虚弱な状態

食生活のポイント

- 朝食、昼食、夕食の3食をきちんとたべましょう
一度にたくさん食べられない場合は、間食で補いましょう。
- 1食のなかで主食、主菜、副菜を組み合わせるとバランスよくたべましょう
- 家族や友人と会話をしながら食事を楽しみましょう

主食 ご飯・パン・めん類



副菜

野菜・きのこ類
いも類



主菜 肉・魚・卵・大豆製品



～こんな食事になっていませんか？～

いちき串木野市では、1食が600キロカロリー未満、食塩相当量3g未満で野菜たっぷりのヘルシーメニュー「EATde健康メニュー」を市内飲食店で提供しています!

食品チェックシートで日頃の食事を見直そう!

日付を入れて、その日食べた食品にチェックを付けましょう。チェック1つを1点として1日の合計点を出します。合格の目安は7点以上。毎日満点を目指しましょう!!!

| | 例 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5/5 | / | / | / | / | / | / | / |
|  肉類 | ✓ | | | | | | | |
|  魚介類 | | | | | | | | |
|  卵・卵製品 | ✓ | | | | | | | |
|  牛乳・乳製品 | ✓ | | | | | | | |
|  大豆・大豆製品 | ✓ | | | | | | | |
|  海藻類 | | | | | | | | |
|  いも類 | | | | | | | | |
|  果物 | ✓ | | | | | | | |
|  油脂類 | ✓ | | | | | | | |
|  緑黄色野菜 | ✓ | | | | | | | |
| 合計 | 7 | | | | | | | |

参照:健康長寿新ガイドライン エビデンスブック(地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター)

簡単フレイル予防レシピの紹介

なすと豚肉のさっぱり炒め



1人分
215kcal
食塩相当量
0.9g

●材料2人分 レモンを一緒に炒めることでさっぱり食べられます。

豚もも肉(薄切り) 60g 濃口醤油 1.5g (小さじ1/4)
酒 1g (小さじ1/4) 生姜 2g 片栗粉 10g (大さじ1)
ごま油 5g (大さじ1/2) なす 100g レモン 10g
めんつゆ 6g (小さじ1) 葉ねぎ 5g

●作り方

- ①豚肉は3cm程度に切り生姜醤油に30分程度漬け込む。
なすは粗く皮をむき乱切りにし、あく抜きし水気を拭いておく。
- ②豚肉は片栗粉をはたき、ごま油で表面を焼く。
- ③豚肉を取り上げ、同じフライパンでなすとイチヨウ切りにしたレモン半量を炒め、めんつゆを絡ませる。
- ④器に盛り、スライスしたレモン、葉ねぎを添える。

参照:管理栄養士がすすめる 食によるフレイル予防の手引き(鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課)