

## 「低栄養の改善と予防・体重と栄養バランス」について

高齢者は、孤食の方が多く、また偏った食生活となりがちです。一人でご飯を食べることにより、おかずが少なくご飯のみと言う方も珍しくはありません。そのため、体重は適正体重だとしても、血液データとしては低栄養を招いている方も多くいます。

低栄養状態では、身体能力は衰え、認知症の進行・悪化も防ぐことができなくなります。

バランスの良い食生活は、肥満にもなりにくく体調面にも有効となります。年齢と共に消費カロリーが減少し、摂取カロリーは今までと変わらない生活をしていることで、体重は増えてしまいます。できる限り外で行う趣味などを探し、外部との接触を行うことで、体重をコントロールしていくことも重要になります。



### ～栄養バランスについて～

一般に「1日に30品目以上の食品摂取を目指しましょう」と言われています。しかし、毎日30品目以上の食品を摂取するのは、難しいと言われます。そこで最低限、下記のポイントを意識しながら、バランスのよく食事を摂取するよう心がけましょう。

- ① 魚と肉は1対1の割合で摂る
- ② 動物性たんぱく質（肉・魚・乳・卵）や油脂類の不足に注意する
- ③ 主食・主菜・副菜を揃える
- ④ 繊維質を多く含む食材を選ぶ
- ⑤ 酢や香辛料で、味のアクセントをつける
- ⑥ 牛乳を毎日飲む



☆**バランスの良い食事を摂ることの重要性を理解し、バランスの良い食生活を送りましょう。**

### ～高齢者の適正体重および、肥満にならないポイントについて～

- ① BMI21.5～24.9が理想です。18.5以下は痩せ過ぎ・25.0以上は肥満体型と言われます。  
BMIとは・・・体格（身長・体重のバランス「肥満」や「痩せ」などを示す目安になるものです。

BMIの計算式：体重（kg）÷【身長（m）×身長（m）】

- ② 食事はバランスよく食べる・偏りに注意する
- ③ 適度な運動など刺激を取り入れていく

☆**高齢者の場合、動く量が減った分体重が増加していく傾向があるため、適正体重を理解しておくことが重要となります。しかし、体重が減少しすぎてしまうことも、また体調を崩しやすい原因となるため、体重管理には十分気をつけることが重要です。**