

シニア世代の よりよい食生活のために

まずは、自分のBMIを 計算してみましょう

自分の1日の摂取エネルギー量の目安を知り、それに見合ったコマの「〜つ(SV)」をとるように心がけましょう。

摂取エネルギー量が適正かどうかは、体重の変化でみるのがよいでしょう。まずは、自分のBMI（体格を客観的に評価する指標）を計算してみましょう。



BMIの算出式

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

計算できましたか？ あなたは次のどれに当たりますか？

25以上(肥満)

特に12ページの記述を読んでください。



18.5~25未満(標準)

12~14ページの記述が役立ちます。



18.5未満(やせ)

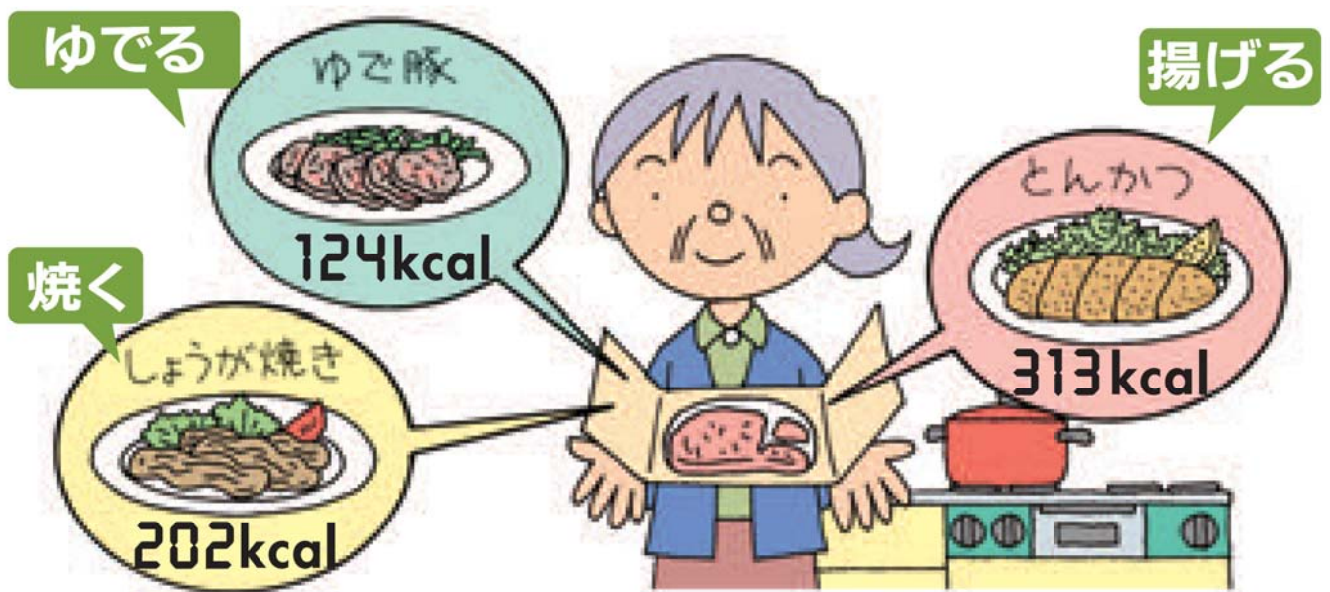
特に13~14ページの記述を読んでください。



肥満気味の方は…

肥満は、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めるとともに、ひざや腰への負担も大きくなります。以前と食事の量は変わっていても、基礎代謝が加齢とともに低下するため、使われないエネルギーはからだに蓄積され、肥満につながりやすくなります。

自分の年齢や身体活動量に見合った「つ（SV）」を確認し、適量の食事摂取と適度な運動を心がけましょう。



豚ロース肉(脂付)60g使用
群羊社「主食・主菜・副菜 料理成分表」により算出

同じ食材を使った料理でも調理の仕方によってカロリーに違いがあります。体重の気になる方は、調理の仕方を工夫しましょう。

ゆっくりよく噛んで

食事はゆっくり、よく噛んで食べましょう。よく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。また、唾液の分泌が促進され、消化吸収がよくなり、胃腸への負担も和らぎます。

また、歯の調子が悪かったり、入れ歯が合わないとはよく噛むことができず、食生活にも影響します。咀嚼能力を維持するために、歯みがきや入れ歯の点検、洗浄をするようにしましょう。

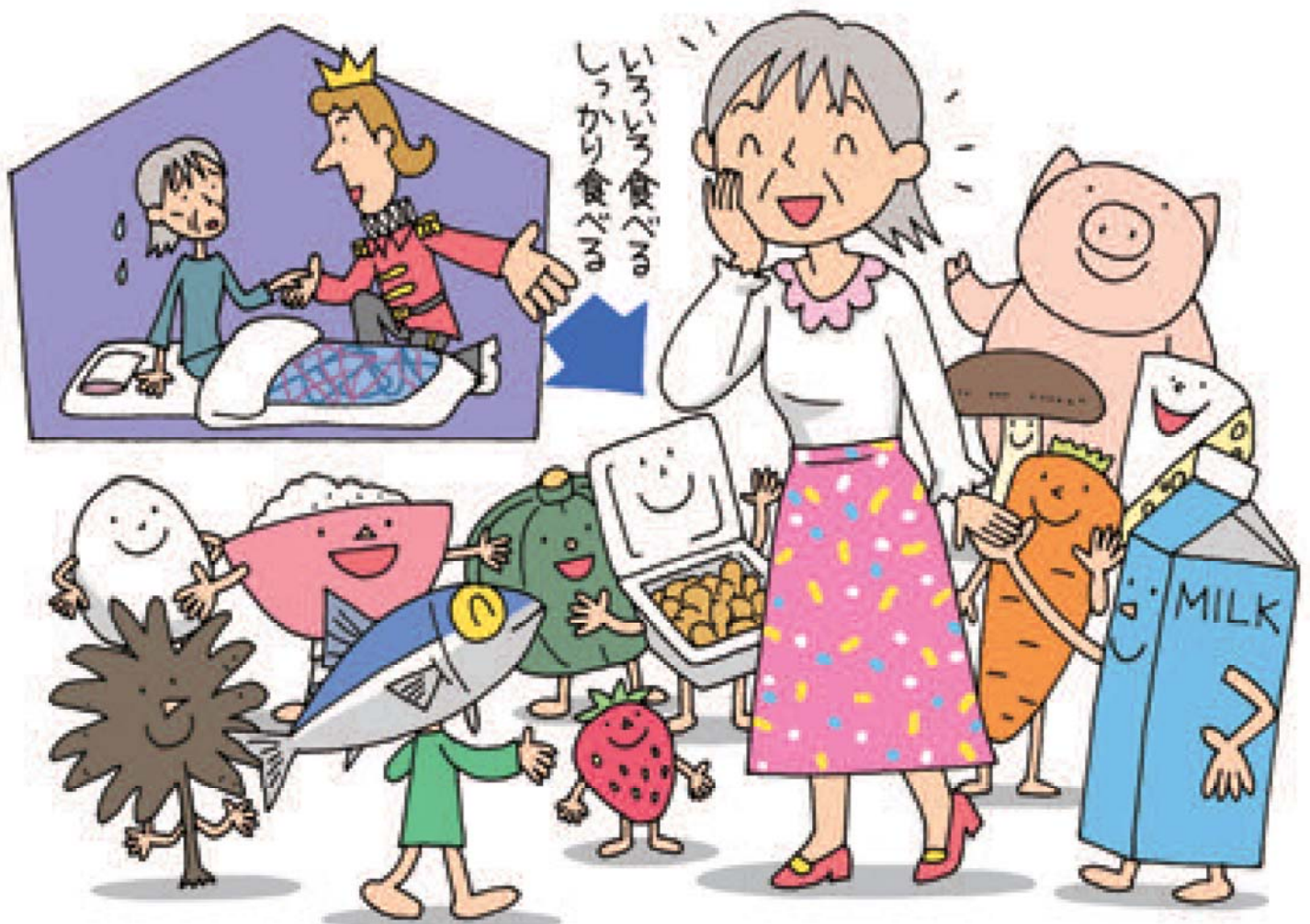


食が細くなったり、食欲不振などの傾向がありませんか？

シニア世代の方の中には、加齢に伴い食が細くなったり、食欲がなく食事を抜いたりするなどにより低栄養気味な方がみられます。低栄養の状態になると、免疫力や抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなったり、軽い風邪をこじらせて肺炎になるリスクも高くなります。

栄養状態がよければ、老化の進行を遅らせることができます。「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことが大切です。

食欲がないときは、好きなものを食べたり、少しずつ多くの種類がとれる料理にしましょう。体調が悪くなければ、食事の前後に体操や散歩など、軽い運動をしてみましょう。



ちょっとひと工夫

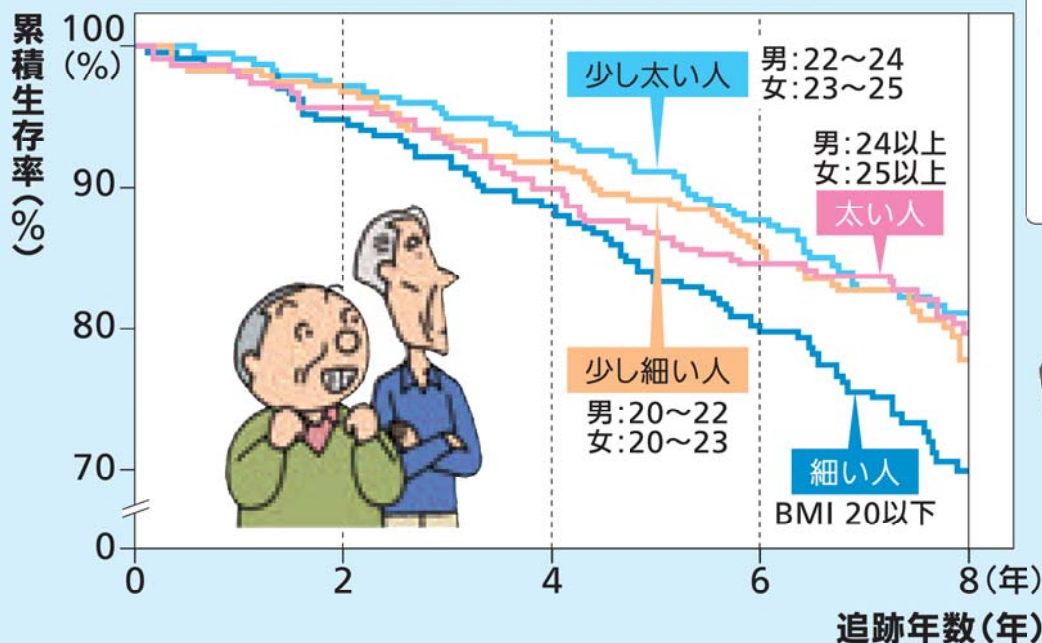
丼ものや具たくさんの麺などは、主食と一緒に副菜や主菜をとることができます。また、野菜などは、煮たり、炒めたり、ゆでたりすることで食材の力さを減らすことができます。おいしく食べられるように工夫してみましょう。



細い人は…

(財) 東京都老人総合研究所の調査では、BMIが20以下の「細い人」の生存率は、「太い人」「少し太い人」「少し細い人」のいずれより、顕著に低いという結果が報告されています。低栄養によるやせ過ぎに注意しましょう。

体格指数(BMI)と生存率



やせ過ぎの人は注意しましょう



小金井市および南外村の在宅高齢者(65歳以上)1,048人を8年間追跡

出典:(財)東京都老人総合研究所発行「高齢者の食を考える」より