

# 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

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

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)

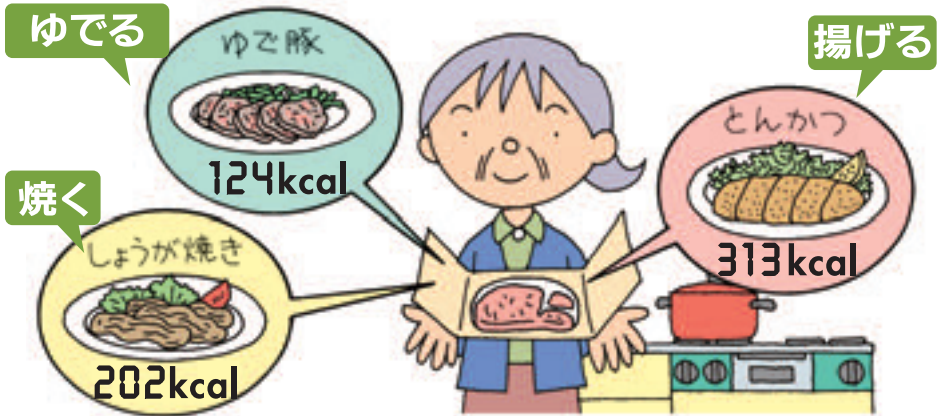
特に13~14ページの記述を読んでください。



## 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。

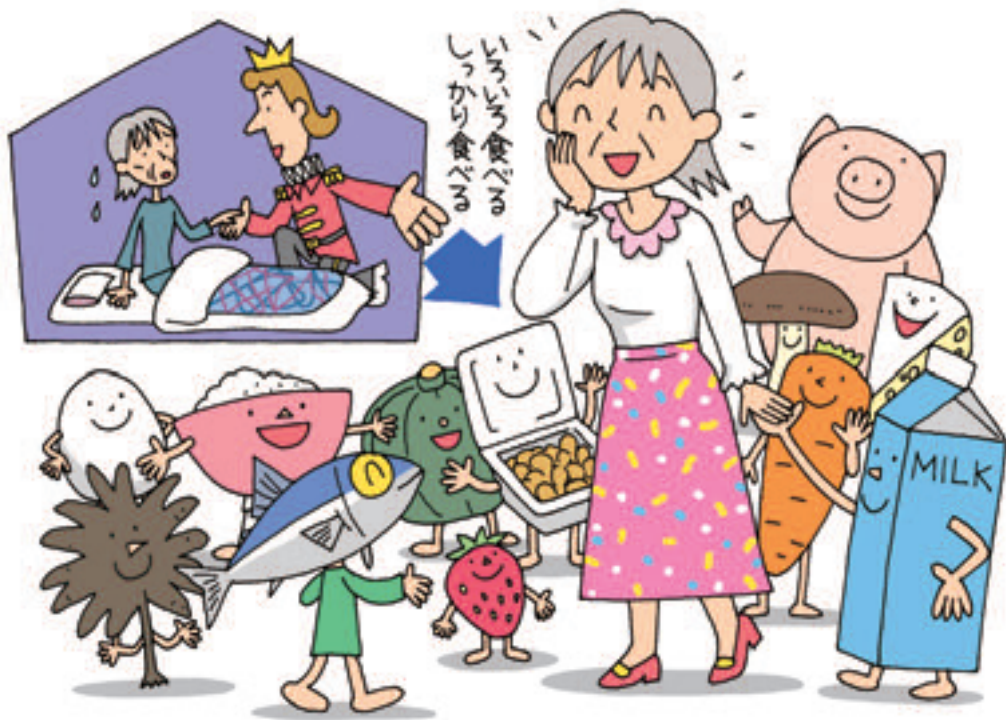


# 食が細くなったり、食欲不振などの傾向がありませんか？

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

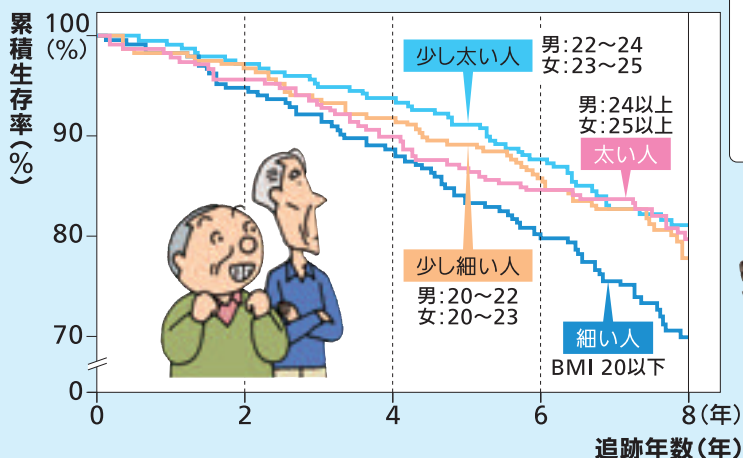
丼ものや具だくさんの麺などは、主食と一緒に副菜や主菜をとることができます。また、野菜などは、煮たり、炒めたり、ゆでたりすることで食材のカサを減らすことができます。おいしく食べられるように工夫してみましょう。



### 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

# カルシウムを積極的に

カルシウムは、日本人にとって特に不足しがちな栄養素です。カルシウムが不足すると、骨や歯が弱くなります。

また、血液中のカルシウム濃度を一定に保つため、カルシウムは常に骨から出たり入ったりしています。カルシウムを毎日続けてとらなければ、骨粗しょう症になる危険が生じます。

カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、海藻、豆類、野菜などに多く含まれています。積極的にとるようにしましょう。



## 水分補給も忘れずに

シニア世代は、のどの渇きの感覚が鈍くなることなどにより、いつの間にか水分不足や脱水症状を起こしがちです。水分が不足すると便が硬くなり、便秘を引き起こしやすくなります。便秘や脱水を防ぐためにも、こまめに水分をとるように心がけましょう。



# 塩分のとり過ぎには注意しましょう

塩分を長期間過剰にとり続けていると、高血圧や脳卒中、心臓病など生活習慣病のリスクが高まるといわれています。

食塩は、1日あたり、男性10グラム未満、女性8グラム未満を目安として摂取するように心がけましょう。

## 減塩のためのひと工夫

- 塩分の多い麺類の汁は飲み干さないで、残すようにしましょう。野菜などの具を増やすと、汁の量を少なくできます。
- 醤油などの調味料は、料理に直接かけずに小皿にとって使うようにしましょう。
- だしを利用すると塩分を減らしても物足りなさを感じません。酢や香辛料で味に変化をつけたり、薬味やハーブで香りを活かした味付けにするのもよいでしょう。



## 菓子、嗜好飲料は適度に

菓子、嗜好飲料をとり過ぎると全体の食事の量が減ってしまいがちになり、食事のバランスを崩すことにも。菓子、酒などは食生活の楽しみとして1日200kcal以内を目安にしましょう。また、間食に果物、牛乳を利用するなどの工夫もよいのでは…。

### 200kcalの目安



ショートケーキ  
約1/2個



ビール中  
ジョッキ1杯



どら焼き1個



日本酒1合

# 家族や友人たちとの食卓を！ 共食を楽しみましょう

食事はひとり（孤食）ではなく、家族や友人など多くの人々と一緒に（共食）食べたいものです。一緒に食べるとおいしさも違います。また豊かな食卓づくりへの意欲にもつながります。

家族、親戚、気の合った友人、趣味の仲間などと共に食卓を囲み、いろいろな情報交換を行って、笑顔あふれる食事を楽しみましょう。

また、たまには、レストランなどで普段とは違った料理を楽しむのもよいでしょう。

共食は、食事のマナーや旬の食材、行事食、郷土料理の話などシニア世代が持つ豊富な食の知識を次世代へ引き継ぐ役割を果たす場にもなります。



## レパートリーを増やして

市販の惣菜や冷凍食品を1品加えるだけでも食卓は賑やかになります。缶詰やレトルト食品を利用して、新しいメニューにアレンジしてみるのもよいのでは…。



# 日本の食文化を 伝えていくために…

豊かな自然と海に囲まれた日本は、四季折々の多彩な食材に恵まれており、長い年月を経て、地域の人々により、伝統的な行事や作法に結びついた食文化が形成されてきました。このような優れた食文化は、世界に誇ることができるものです。

伝統ある食文化を継承していくため、シニア世代が家庭や様々なイベントの場において、ご自身の豊かな経験と知識を若い人たちへ積極的に伝えていくことが期待されます。

