

日時：2025.12.3（水）14：15～16：40（14：25～14：45）
場所：さいたま新都心合同庁舎2号館5階共用会議室503

令和7年度 関東農政局 食育セミナー

～今日の食卓が、未来の健康を作る！
人生100年時代を支える健康的な食習慣を学ぶ～

シニア世代の栄養について

公益社団法人 埼玉県栄養士会
管理栄養士 川嶋啓子

食べることは生きること

最後まで
おいしく楽しく
安全に食べる！



ライフステージに合わせた食生活

成長期

からだの基礎作り
食習慣作り



生活習慣病予防



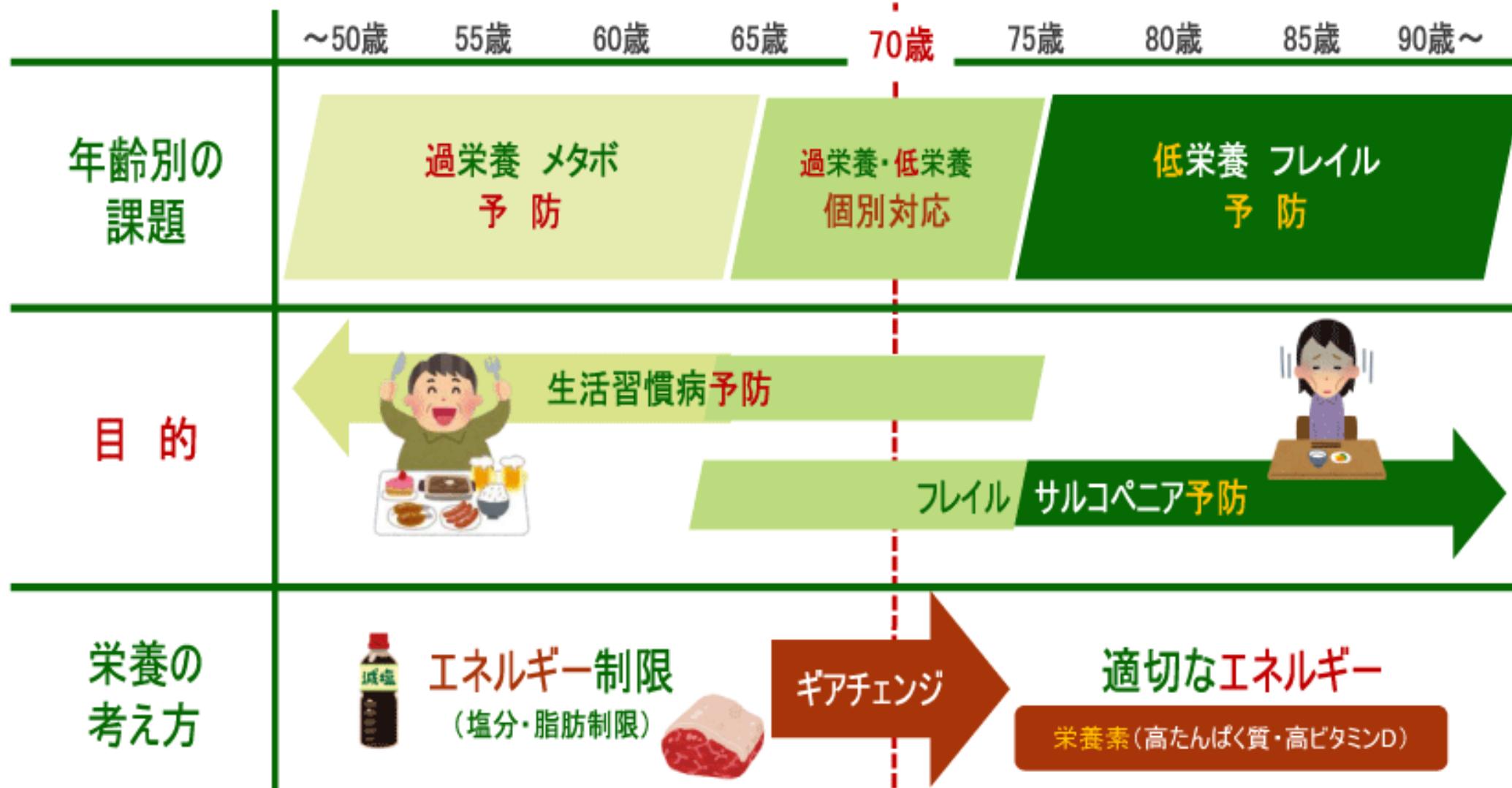
フレイル予防



たべること

健康維持・促進

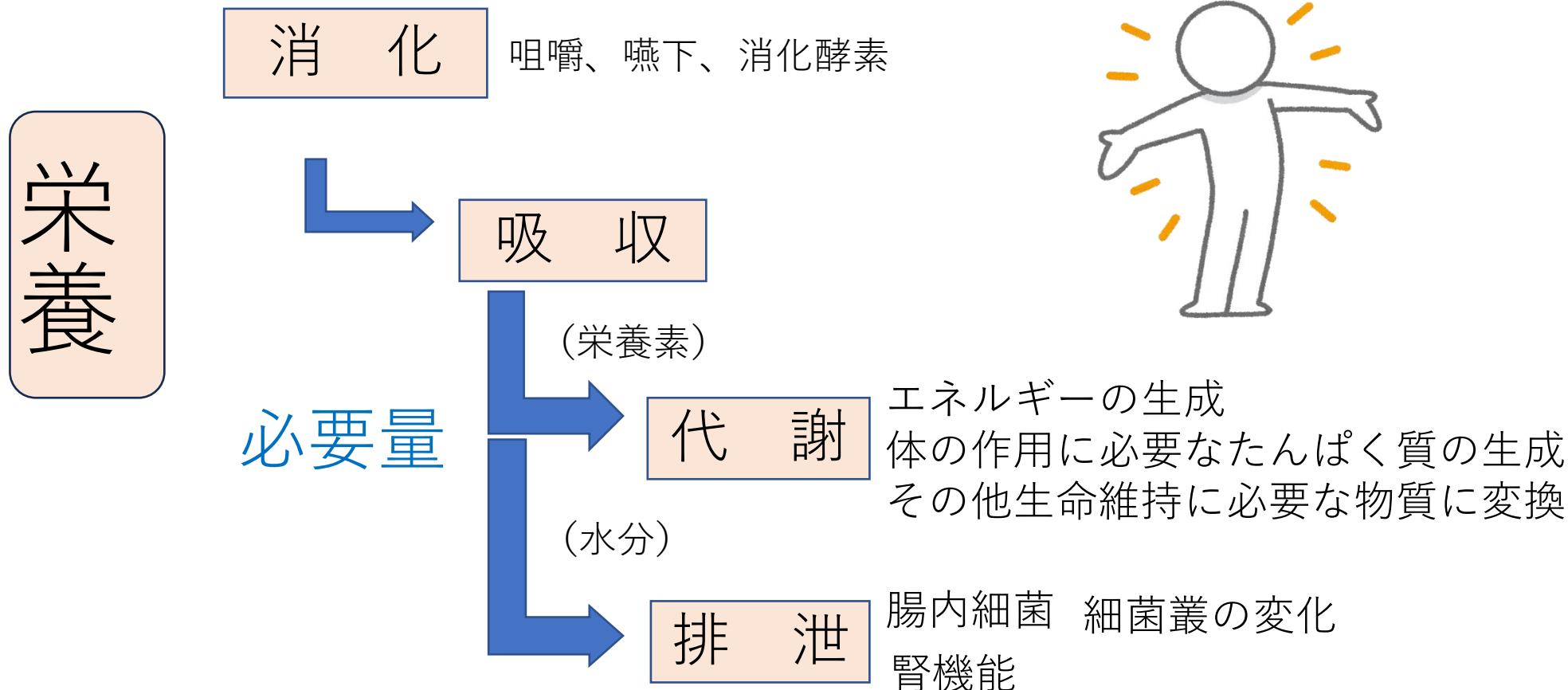
【ライフステージに合わせた食生活】



高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢）
葛谷雅文。医事新報 4797 「高齢者の栄養管理」 p41-47 の図 4 から引用改変

生命活動

「食べる」 “栄養素の取り込み”



「食べる」 “栄養素の取り込み” の減少

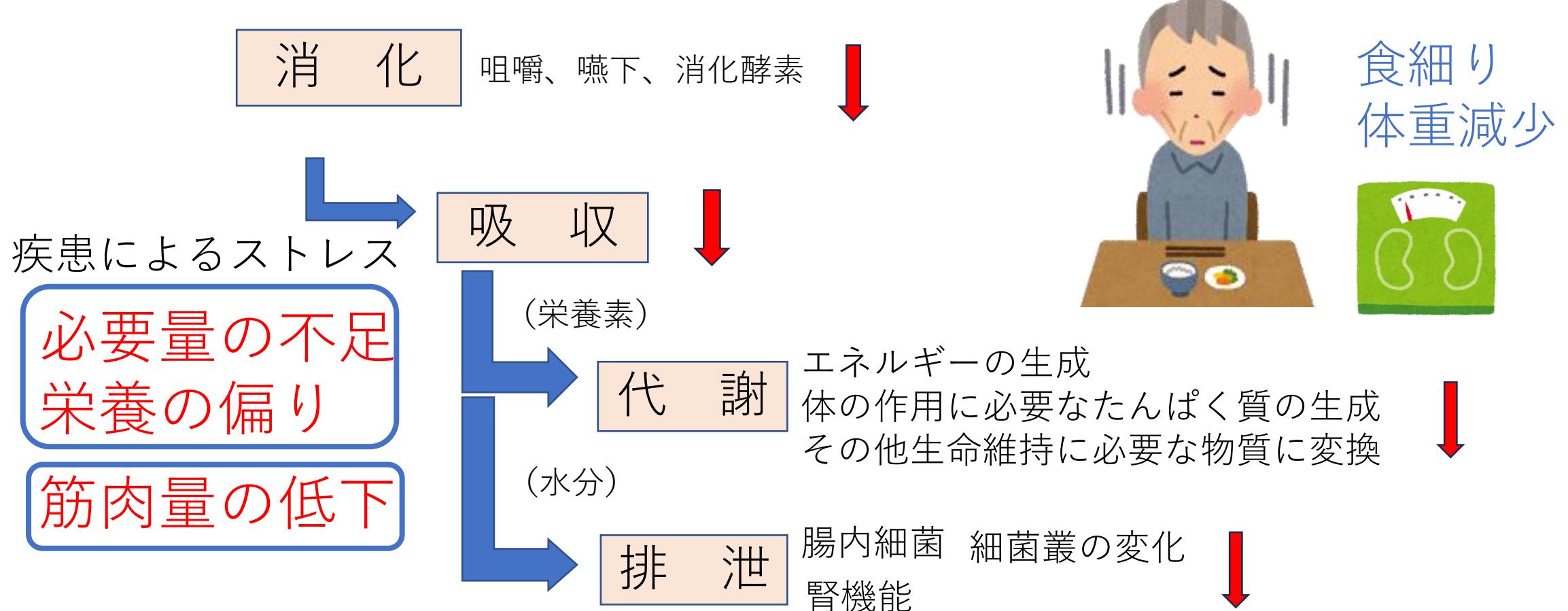
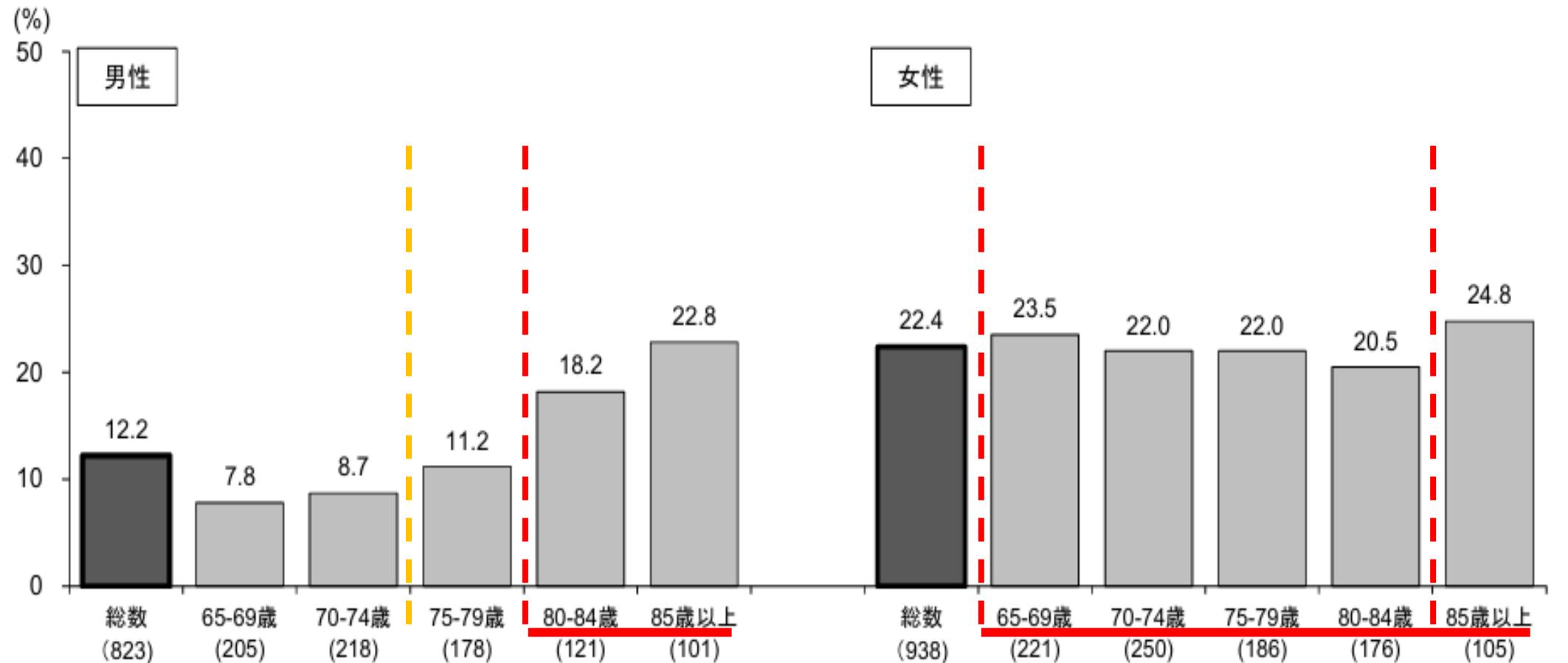
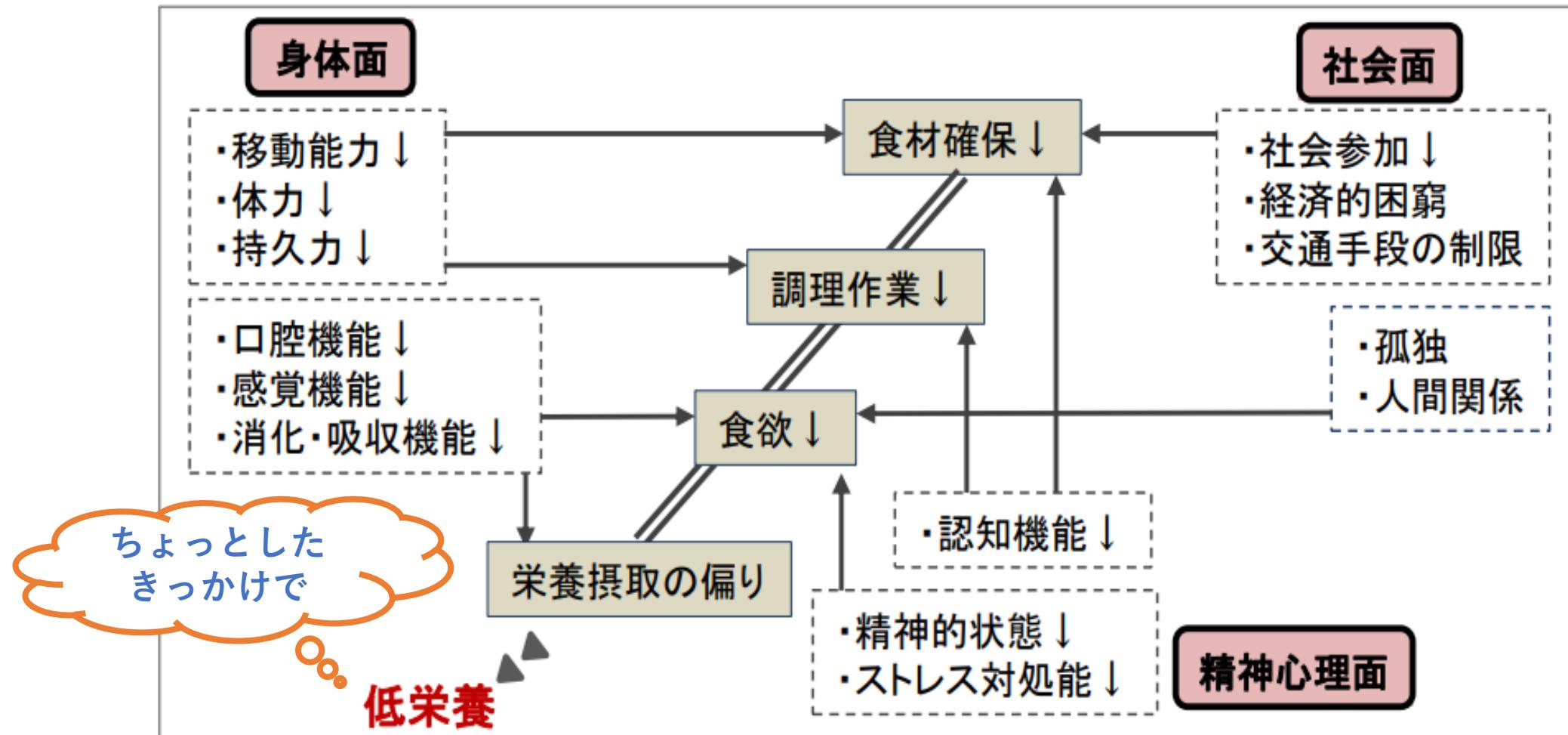


図5 低栄養傾向の者(BMI \leq 20 kg/m 2)の割合(65歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第三次)」の目標 低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の減少
目標値: BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合 13%

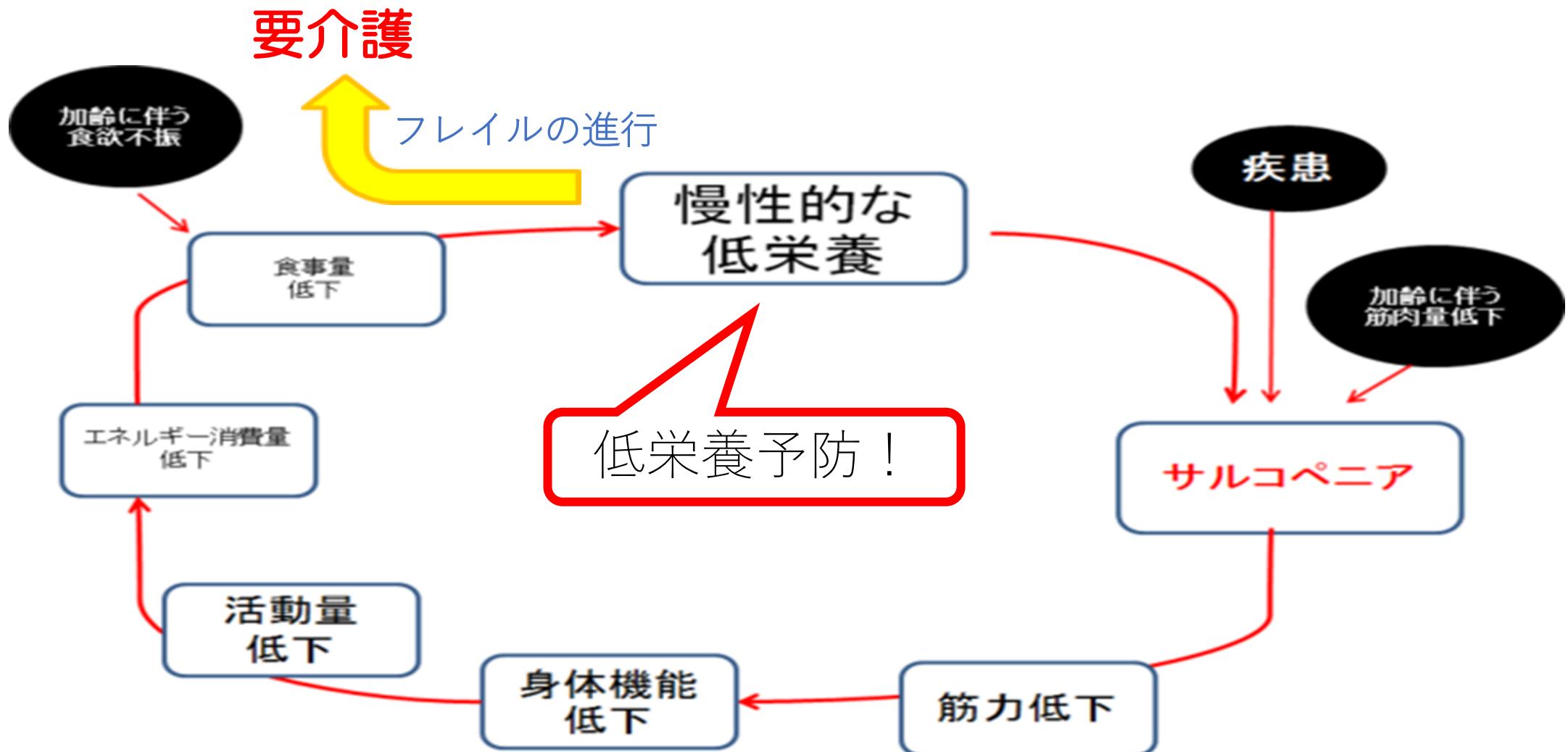
低栄養との関連を考える



(木下かほり: フレイル予防のための栄養とは. 荒井秀典編: フレイルのみかた. 中外医学社. P62-68, 2018)

国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」 2020. p.10~12より引用)

フレイルサイクル



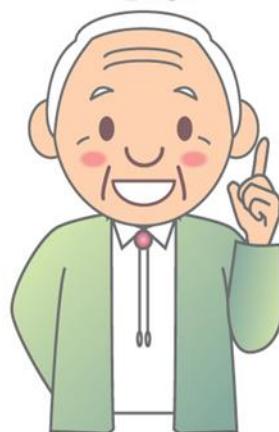
参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

効率の良い必要な栄養素の摂取

栄養素：生命の維持及び健康の維持・増進に必要なもの

* 食物繊維

整腸作用
生理作用



炭水化物

糖質

たんぱく質

脂質

ビタミン

ミネラル

エネルギーとなる主成分

体を作る主成分

からだの調子を
整える主成分



基本の考え方・バランスの整え方

- 1.欠食しないで3食規則正しく食べる
- 2.主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- 3.少量でもいろいろな食品を食べる

低栄養予防！



1. 欠食しないで規則正しく食べる

- 生きるために必要な栄養素の確保を負担なく
- 1日の生活リズムをつける→認知症予防
- 朝しっかりと食べること→よい睡眠

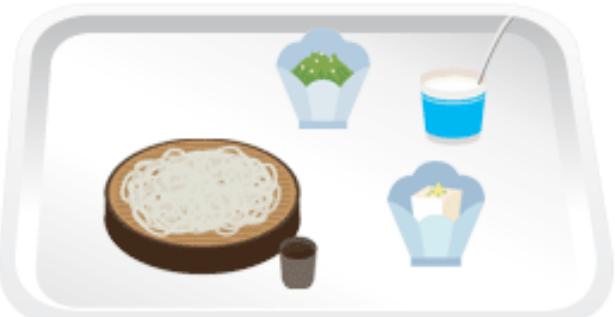
体内時計のリセット
体内リズムと生活リズムの調整



朝食



昼食



夕食



2. 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

ビタミン・ミネラル・食物繊維が多い食品

主にたんぱく質が多い食品



主にエネルギー源となる食品

(公社)埼玉県栄養士会

水分

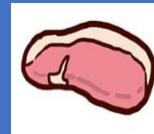
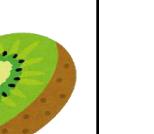
<特にしっかり動物性のたんぱく質を摂る>



朝・昼・夕に分けて
効率よく筋肉合成アップ！



3. 少量でもいろいろな食品を食べる

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	
										
										
										

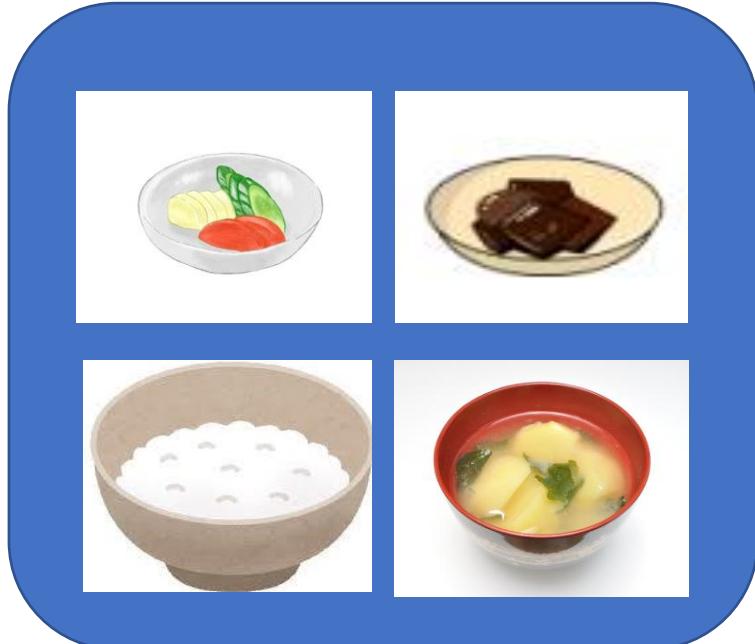


<1日の栄養バランスと量の目安>

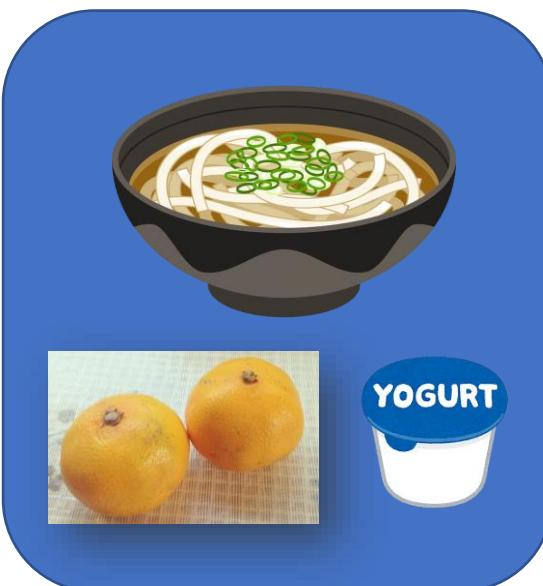


たとえば・・・ある日の食事

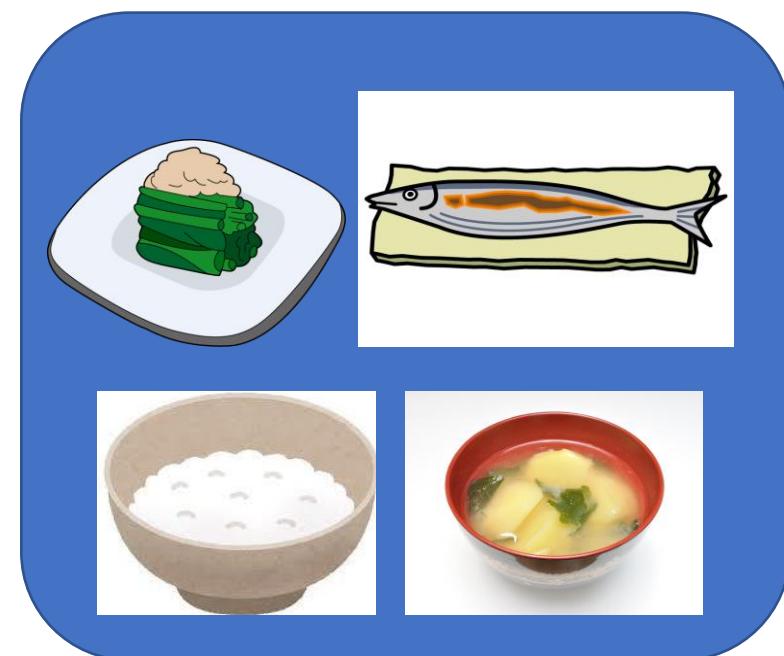
(朝 食)



(昼 食)

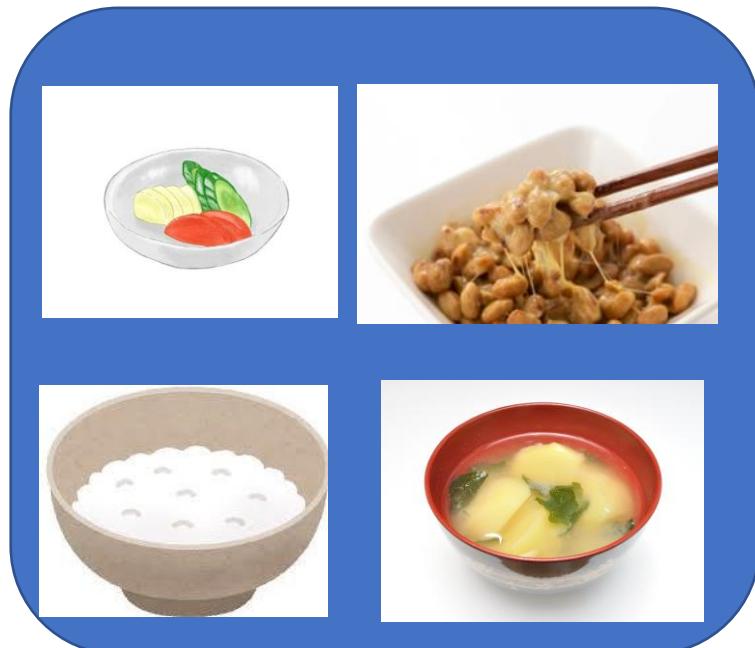


(夕 食)



おかずをちょっと意識して

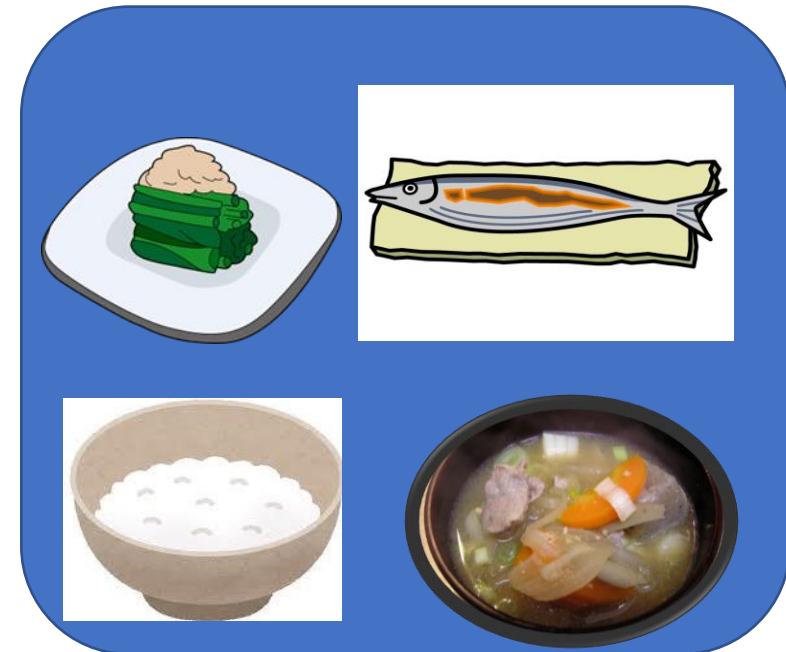
(朝 食)



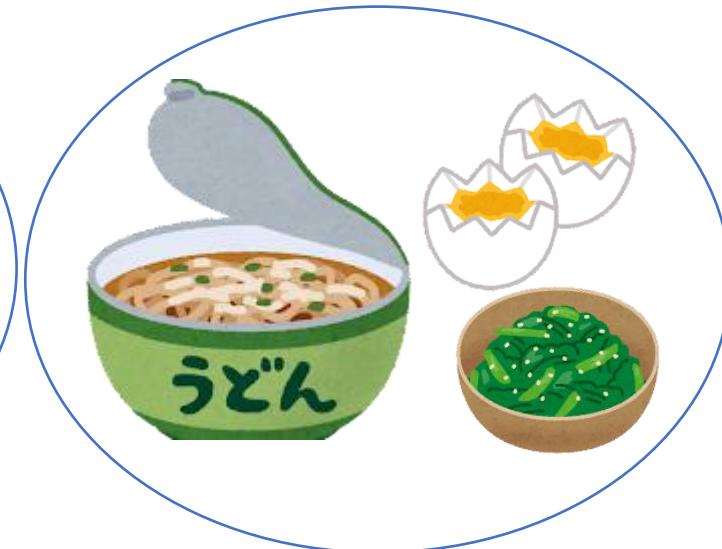
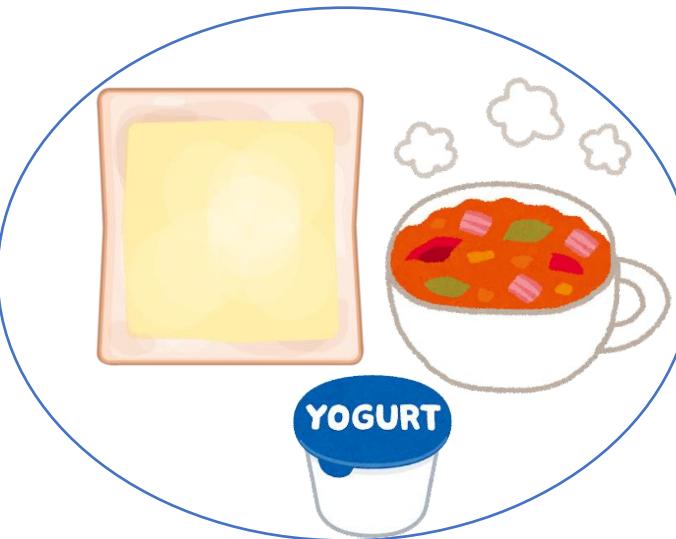
(昼 食)



(夕 食)



簡単にそろえてみましょう



ストックしておくと便利な食品



ちょっとだけ・・・

“食べる” ということを意識してみませんか？

そして、最後までおいしいと感じられる
“食べる” を続けていきませんか？

ご清聴ありがとうございました。