

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



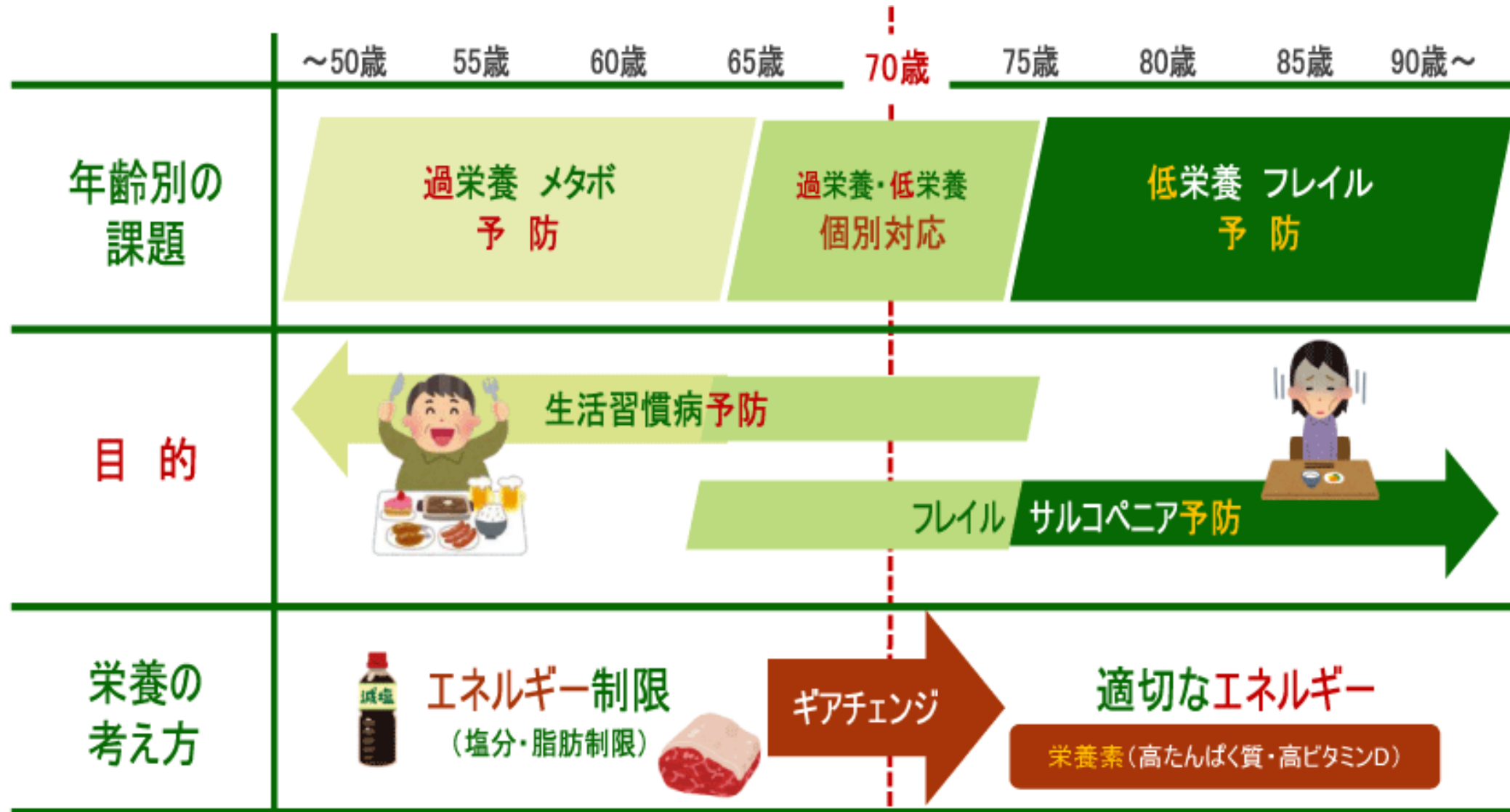
フレイル予防



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】

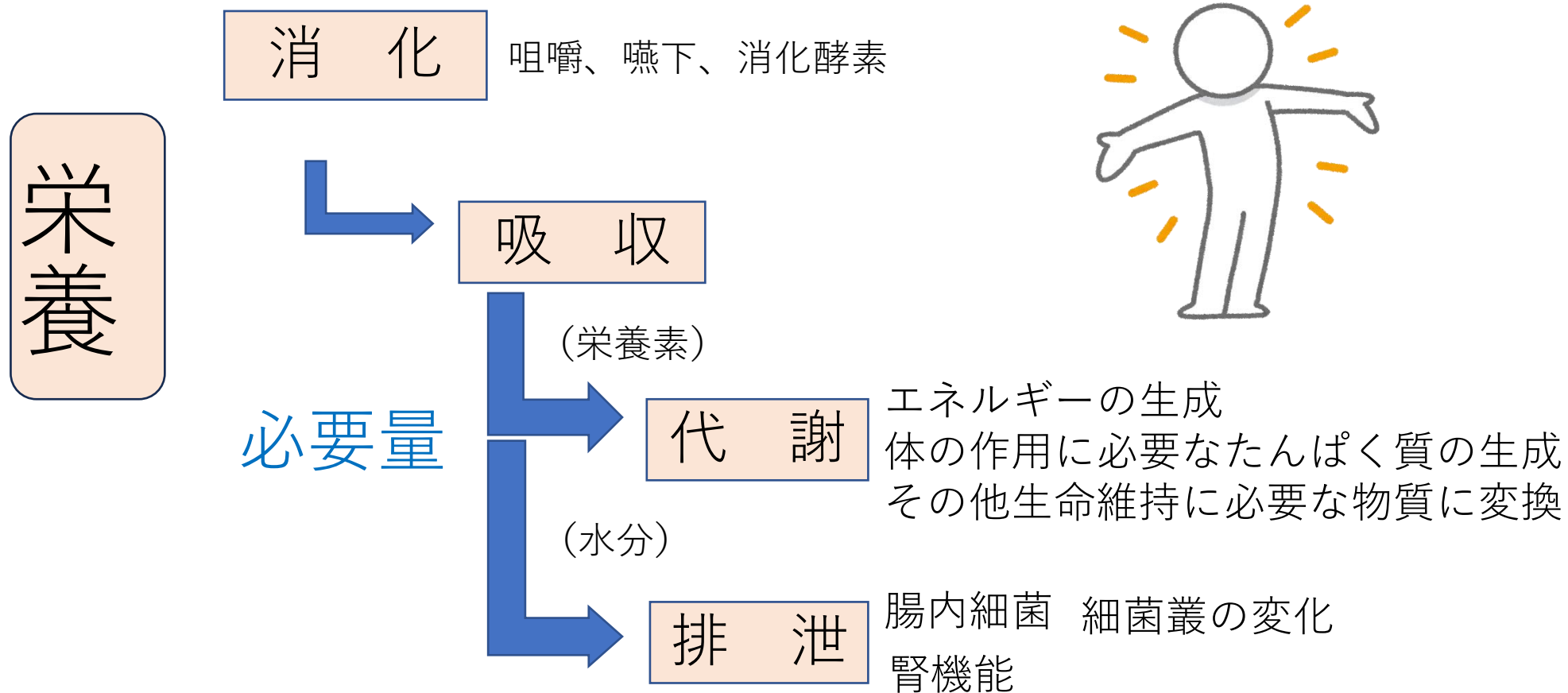


高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢）  
葛谷雅文。医事新報 4797「高齢者の栄養管理」p41-47の図4から引用改変

（公社）埼玉県栄養士会

# 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

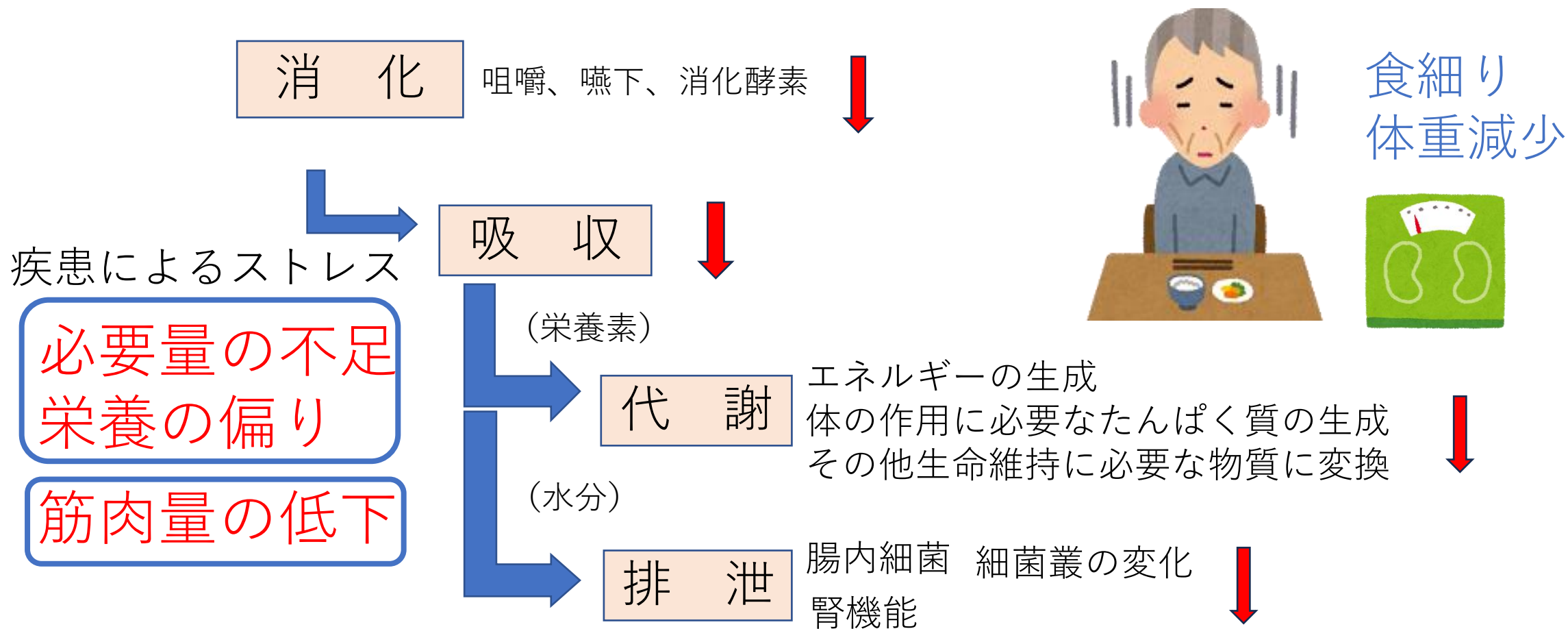
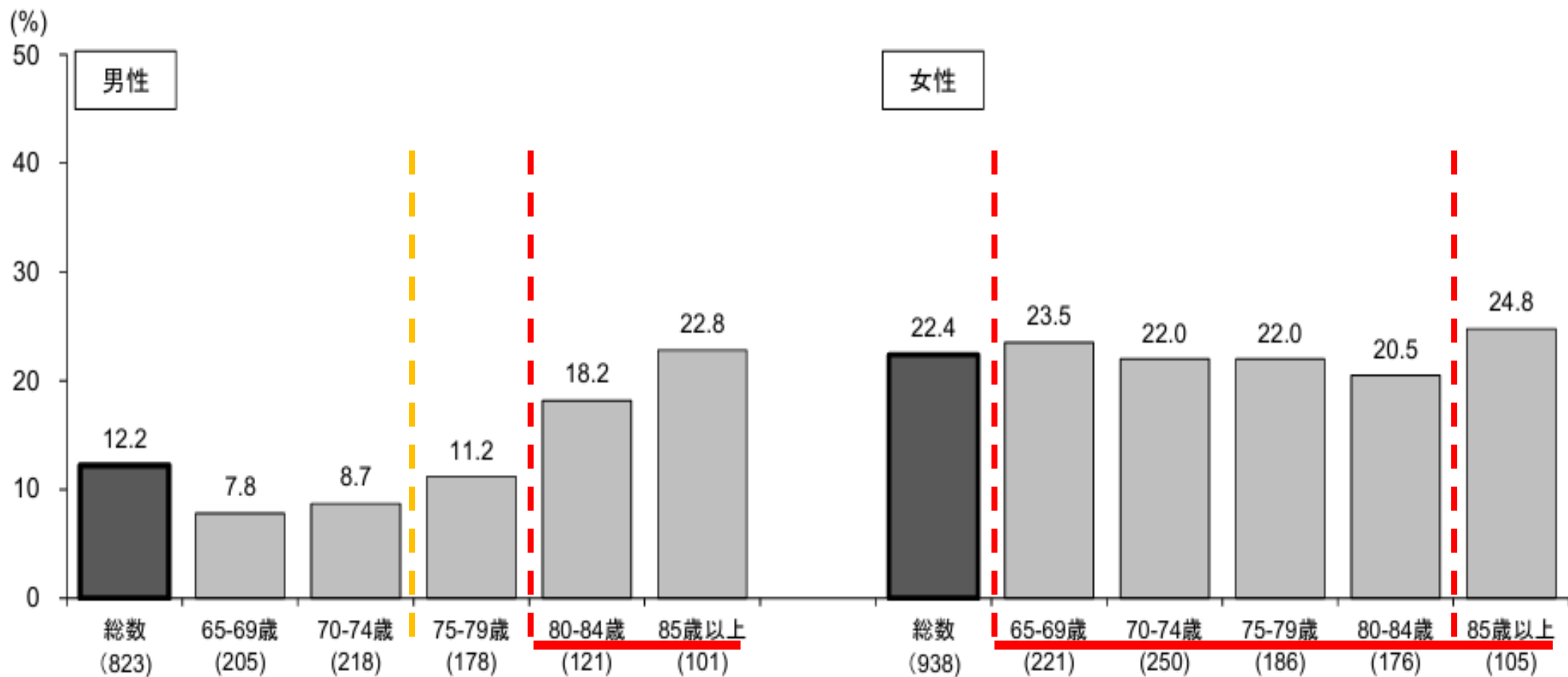


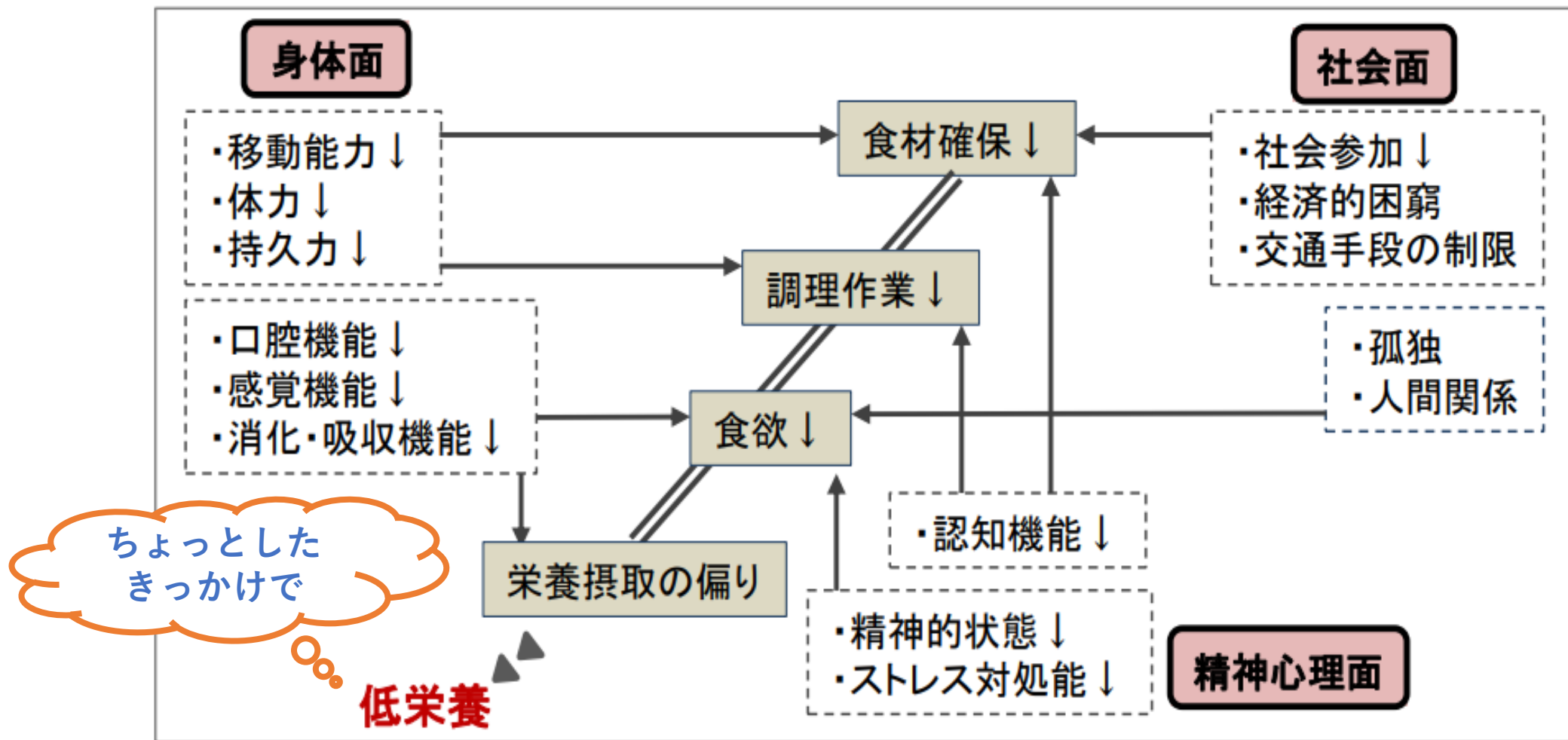
図5 低栄養傾向の者(BMI $\leq 20$  kg/m<sup>2</sup>)の割合(65歳以上、性・年齢階級別)



(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%

令和5年(2023年)「国民健康・栄養調査」の結果 1部改変 厚生労働省

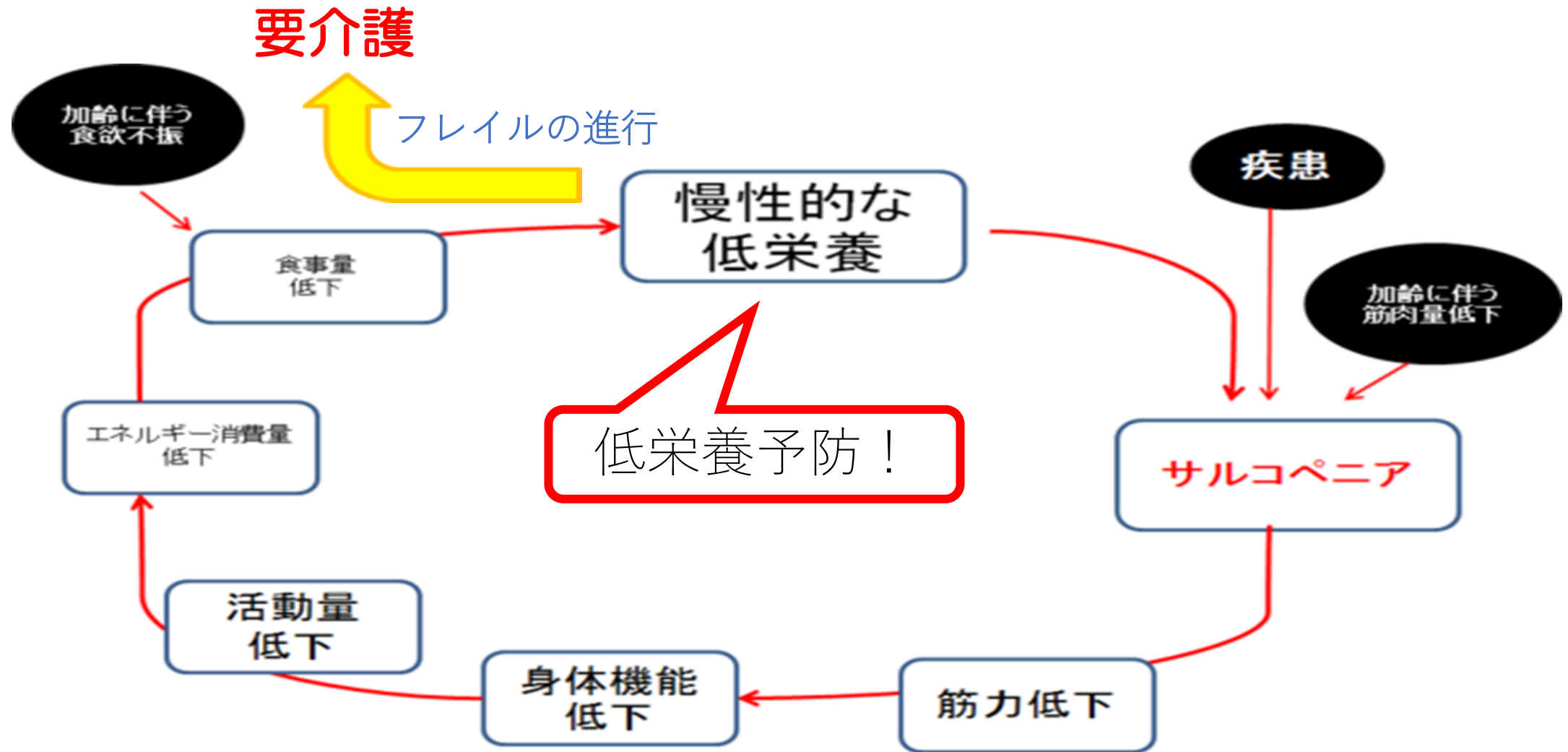
# 低栄養との関連を考える



(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

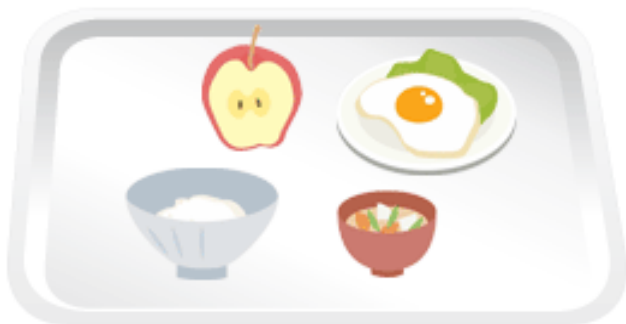
○1日の生活リズムをつける→認知症予防

○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

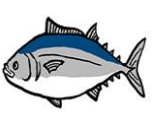





















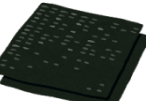








# <特にしっかり動物性のたんぱく質を摂る>



朝・昼・夕に分けて  
効率よく筋肉合成アップ！



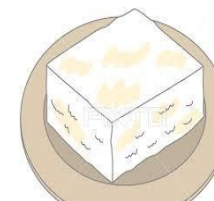
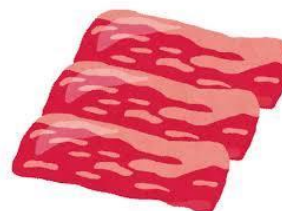
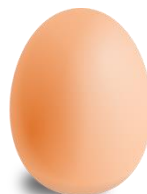
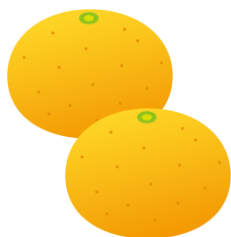
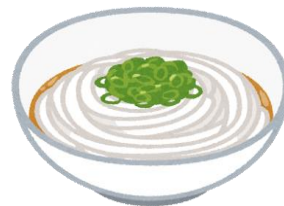
### 3.少量でもいろいろな食品を食べる

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 >

お口の機能を  
維持して



# たとえば・・・ある日の食事

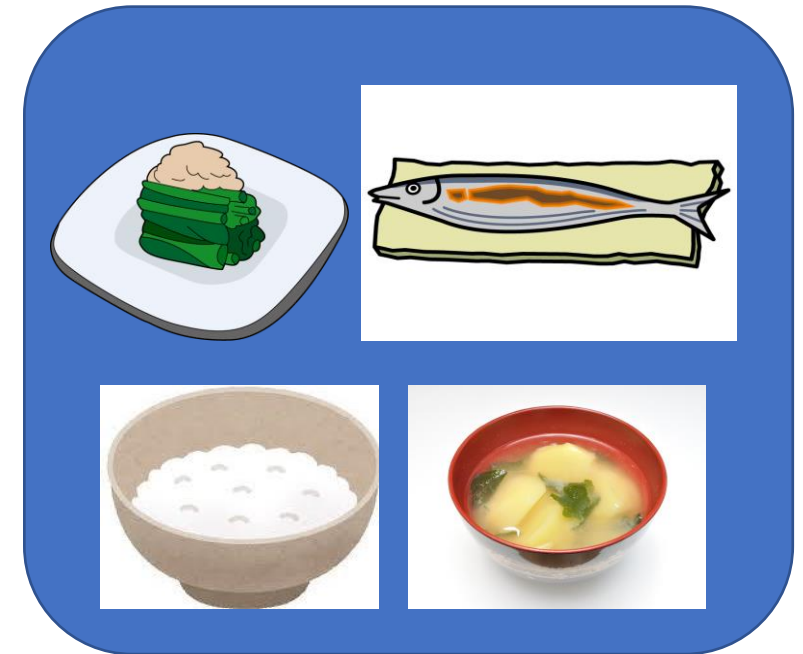
(朝 食)



(昼 食)

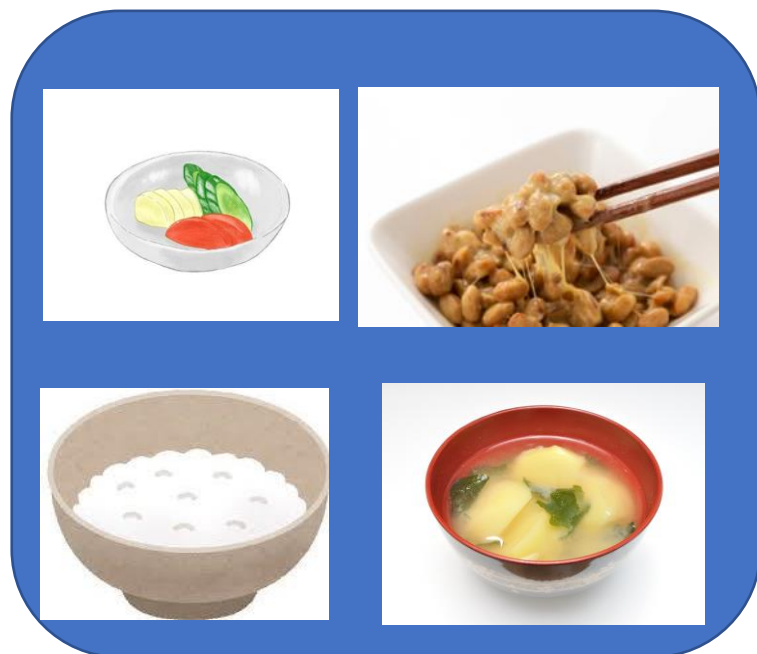


(夕 食)



# おかずをちょっと意識して

(朝 食)



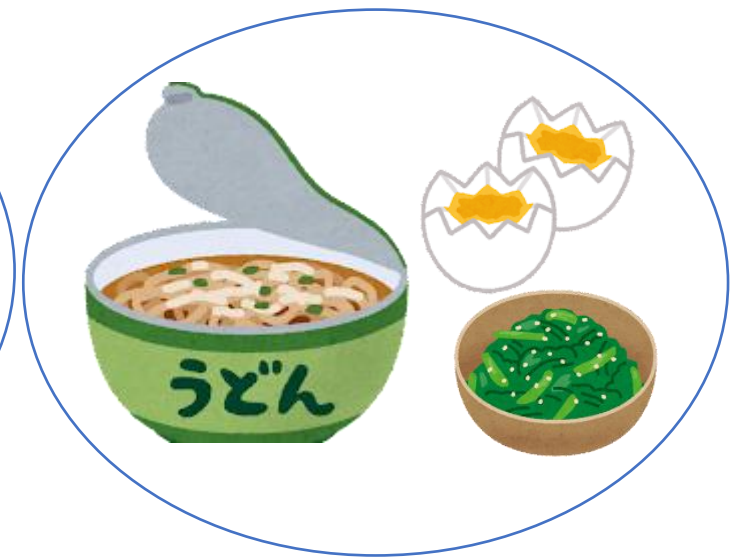
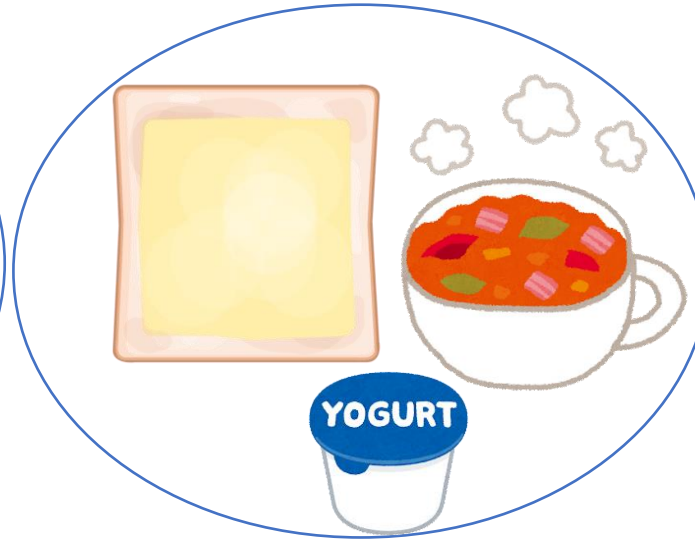
(昼 食)



(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。**