

3

食生活・栄養

1 気になるポイントを詳しくチェック！

質問	回答		「いいえ」の回答の対応
1日3食しっかり食べていますか？	はい	いいえ	P.17の(1)
食事を楽しく美味しく食べていますか？	はい	いいえ	P.17の(2)
毎日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせ て食べていますか？	はい	いいえ	P.17の(3)
たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品 などの食品を毎食食べていますか？	はい	いいえ	P.17の(3) P.19の(4) (5)
たくあんなどの固いものを食べられますか？	はい	いいえ	P.13

2 チェックしてみよう！ BMI (体格指数)

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

例) 身長150cm、体重52kgの場合 $52 \div 1.5 \div 1.5 \div 23.1 \text{kg/m}^2$

あなたのBMIを計算してみよう！

$$\underline{\hspace{2cm}} \text{ (kg)} \div \underline{\hspace{2cm}} \text{ (m)} \div \underline{\hspace{2cm}} \text{ (m)} = \underline{\hspace{2cm}} \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」参照

3 フレイルを予防する食事のポイント



(1) 1日3食しっかり食べましょう！

高齢者（65歳以上）はこれだけ必要です

1日に必要な量	男性	女性
エネルギー※1	65歳以上2,100～2,350Kcal 75歳以上1,850～2,250Kcal	65歳以上1,650～1,850Kcal 75歳以上1,450～1,750Kcal
たんぱく質※2	60g	50g

必要なたんぱく質の量は若い人と同じ位です

※1 推定エネルギー必要量の身体活動レベルⅠ（低い）～Ⅱ（ふつう）

※2 推奨量

※2推奨量 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」参照

(2) 「孤食」よりも「共食」にしましょう！

家族や友人と一緒にコミュニケーションをとりながら楽しく食べると「食欲が出る」「品数も増えて多様な食材を食べられる」ことにつながり低栄養を予防しやすくなります



(3) バランス良く食べましょう！

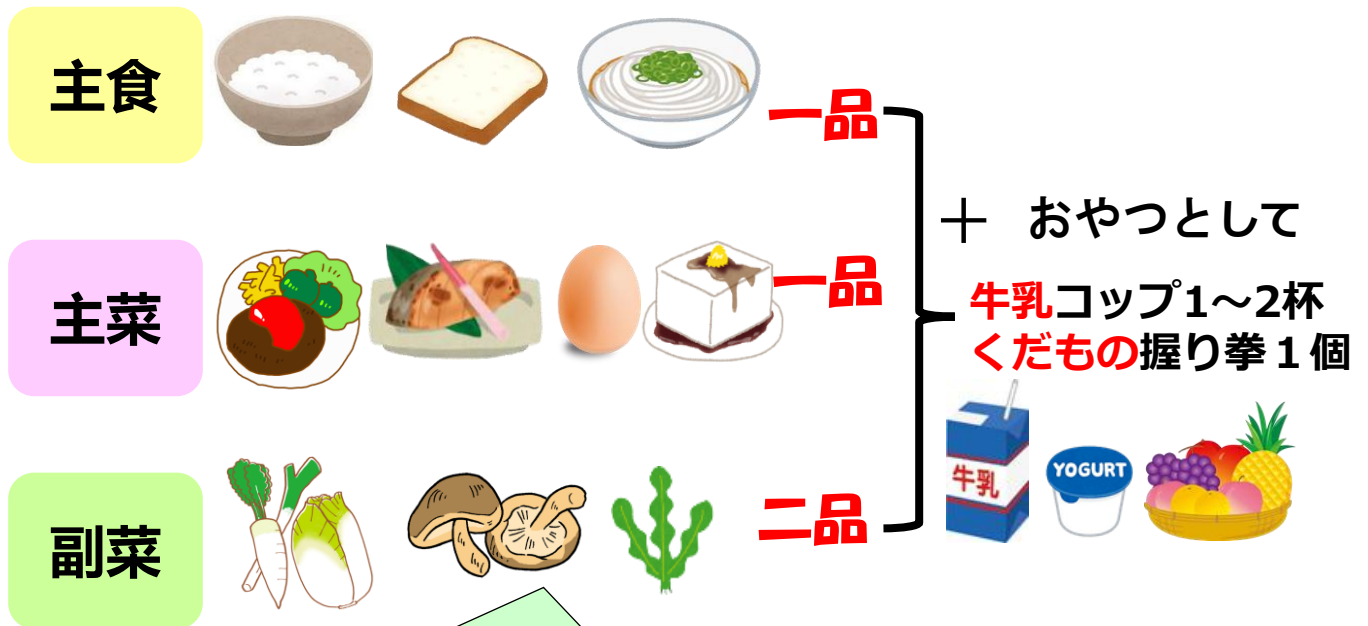
菓子パンや麺類などの単品メニューではなく、たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、大豆製品など）を毎食のおかずには1品は入れるようにしましょう

好きなものだけに偏らないようにして、一日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせることでバランス良く食べることが大切です



出典：望ましい食生活主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう「千葉県茂原市の公式サイトjへようこそ」一部改変

バランスの良い食事のとりかた



主食・主菜・副菜を毎食揃えることで
バランスの良い食事を摂ることができます

(出典: 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」2020P17より一部改変)

主食：エネルギー源

ご飯・パン・めん類などで炭水化物を多く含み1日に必要なエネルギー量の約半分を主食から摂るようにしましょう

主菜：からだをつくるもと

肉・魚・卵・大豆製品などでたんぱく質を多く含み毎食一品はおかずとして摂りましょう。たんぱく質は体重1kgあたり1~1.2g必要です (P19参照)

副菜：からだの調子を整える

野菜・きのこ・海藻類でビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み緑黄色野菜を120gその他の野菜を230g摂ることで1日に必要なビタミンやミネラルを摂取できます

一食あたりのめやす量は生野菜で両手に山盛り一杯ゆでた野菜で片手に一杯です



1日の目標量 350g

(4) 毎食たんぱく質をしっかり摂りましょう！

肉、魚、卵、大豆製品には、筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質を摂る量が不足していると筋肉を構成しているたんぱく質が分解されてエネルギーに使われてしまうため筋肉の量や質が低下しフレイルを招きやすくなります。

※食欲がないときはおかずから食べるようにしましょう！

たんぱく質のちよい足し！



和風パスタに納豆とイカ



大根おろしに卵



小松菜のおひたしにちくわやしらす干し



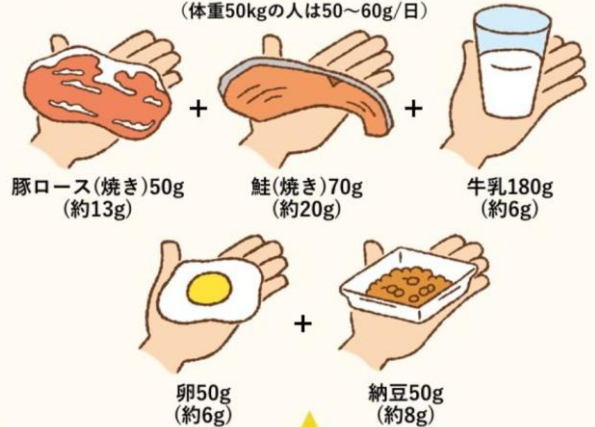
味噌汁に牛乳や豆乳をいれて

一日の必要なたんぱく質のめやす

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$

(体重50kgの人は50～60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

出典：東京都福祉保健局東京都介護予防・フレイル予防ポータル「食べる」フレイル予防より引用

(5) ビタミンDを摂って、丈夫な骨をつくろう！

高齢期は骨密度が低下したり、筋力が衰えやすく骨折や転倒をしやすくなります

フレイル予防のためにはビタミンDの摂取も重要です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け骨を強くするのに欠かせない栄養素です。また、ビタミンDは筋肉の合成にも関わっているため、不足すると筋力の低下につながります

☆骨を強くするためのポイント！

- きのこや魚、卵などビタミンDが多く含まれる食品を摂取しましょう。サプリメントの利用も有効です。



- 1日30分程度の日光浴（日向ぼっこ、散歩など）をするとビタミンDが皮膚で作られます。



4 高血圧を予防する食事のポイント

(1) 毎食、食塩を気にかかけましょう！

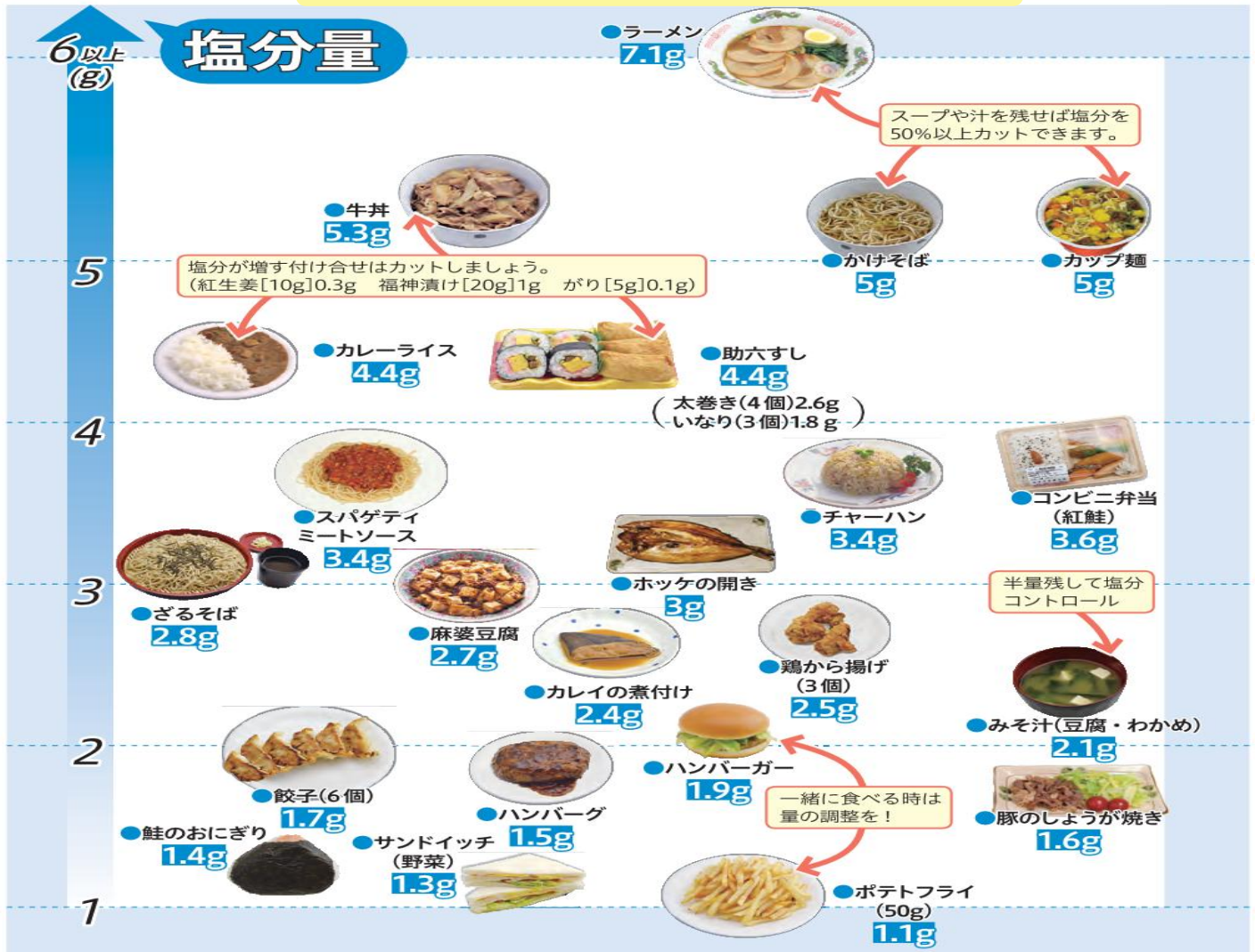
食塩を摂りすぎると高血圧や心筋梗塞、脳卒中などの循環器疾患の原因になります。また、胃がんのリスクを高めるという報告があります。

高血圧の方の目標量は6g未満（1日）

健康な方の場合、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満（1日）

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」参照

料理に含まれる食塩の量



“毎日食べる 主食”の塩分



“副菜”の塩分



食塩の多い主菜を摂る時は副菜はサラダ、酢の物、ごま和えなどにすると減塩につながります

出典：ヘルシーネットワークナビ 腎臓病について 減塩 塩分早見表より引用（一部改変）

(2) 外食は食べ方を工夫して食塩を減らしましょう！



らっきょうなどの
漬物は食べない
カレーライス
4.4g→3.4g



ラーメンやうどんなど
麺類の汁は飲まない
豚骨ラーメン
4.4g→3.4g



醤油はすし飯に付けず
ネタに付ける
握り寿司1人前
7g→4g

(3) おいしく減塩する食べ方や調理の工夫

食塩が多く含む食品を避ける

漬物や練り物などの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要です
味付け魚（肉）よりも、生魚（肉）を！



減塩タイプの調味料を利用

通常の調味料より、食塩を1/2～1/3に抑えられます



汁物の汁は残す

麺類などの汁は残し、味噌汁などの汁物は1日1杯までにしましょう



調味料はかけるよりつける

つける量はあらかじめ決めておきます



酸味の利用

酢や柑橘などの酸味で味のメリハリをつけましょう



香辛料や香味野菜を利用

香りのある野菜やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけましょう



汁物はだしをきかせて具を増やす

だしの旨味を上手に利用すると減塩効果大。汁物は野菜を入れて、具沢山にしましょう



献立にメリハリを

すべて薄味だと物足りないので、1品は普通の味付けにすると食事の満足度が高まります



カリウムはナトリウムの排出を促します

野菜・果物・乳製品に含まれるカリウムはナトリウム（塩分）の排出を促します



出典：栄養指導Naviおいしく減塩するコツより一部改変引用

*** すべてが薄いと食欲が低下し逆にフレイルになりやすくなります**

5 やってみよう！「食事チェック表」

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ



- 体の機能を維持するためには
多様な食品から
栄養素を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを
1食品群=食べポ1点と数えます。
- 右の10食品群のうち
1日7点以上*を目指しましょう！

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

STEP1
少しでも料理の中に入っていればOK!

覚える

食べポの10食品群



「さあにぎやかにいたく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

日付	さ さかな	あ あぶら	に にく	ぎ 牛乳乳製品	や やさい	か 海藻	い いも	た たまご	だ 大豆製品	く くだもの	〇の数 (点)	
例											7点	
1日目											点	
2日目											点	
3日目											点	
4日目											点	
5日目											点	
6日目											点	
7日目												点

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム