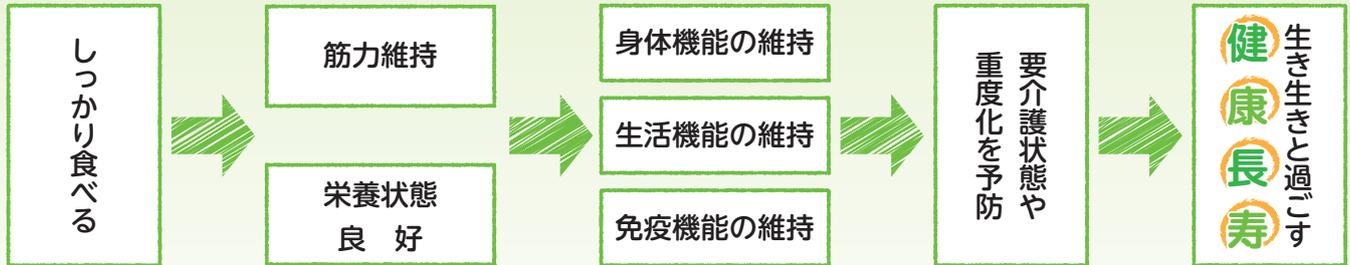


信州 ACE プロジェクト しっかり食べて健康長寿に！ シニア世代の食生活

平成28年度県民健康・栄養調査結果から

健康寿命を延ばすために、まずは食事が基本です。シニア世代になると、食欲の低下や加齢による変化によって、元気に過ごすために必要な栄養が足りていない「低栄養」の状態に陥りやすくなります。バランスのとれた食事をしっかり食べて、毎日を元気に生き生きと過ごしましょう！



シニア世代の食生活の注意点は「低栄養予防」

ライフステージの変化に伴って食生活の注意点も変化します

働き盛り世代

肥満や生活習慣病の予防

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症



シニア世代

低栄養の予防



要注意

自分でも気づかぬうちに食事が減って栄養が不足しているかもしれません

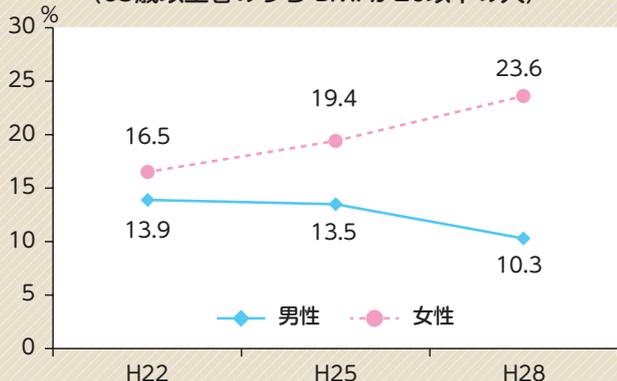
- 食事を抜くことがある
- 食欲がわからない
- 食事の準備を面倒に感じる
- 歯や歯茎が痛くてしっかり噛めない

生活習慣病の予防を考えた食事でも大切ですが、シニア世代はバランスのとれた食事でしっかりと栄養を摂ることが大切です。

シニア世代（女性）は低栄養傾向の人が増えています

低栄養傾向の判定：要介護状態に陥るリスク等が高まる BMI（体格指数）の値として20以下

低栄養傾向の割合
(65歳以上者のうち BMI が20以下の人)



現在の状態を「BMI」でチェックしてみましょう

現在の身長は _____ cm (_____ m)

現在の体重は _____ kg

BMI は 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = _____

目標とする BMI は

40歳代	18.5～24.9
50歳代 60歳代	20.0～24.9
70歳代以上	21.5～24.9



低栄養予防のためにはバランスのとれた食事が不可欠です

まずは3食しっかり食べましょう

副菜

野菜・きのこ・海藻
などを使った料理



身体の調子を整える



筋力維持に重要

主食

ご飯や麺など



エネルギー源



主菜

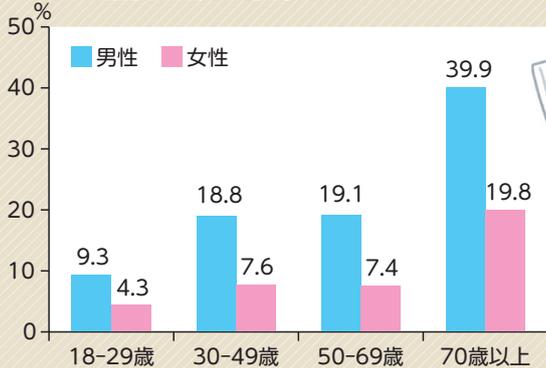
たんぱく質を多く含む
「肉」「魚」「卵」「大豆」
を使った料理

年代が高いほど 主食に偏った食事を
している人が多くなります

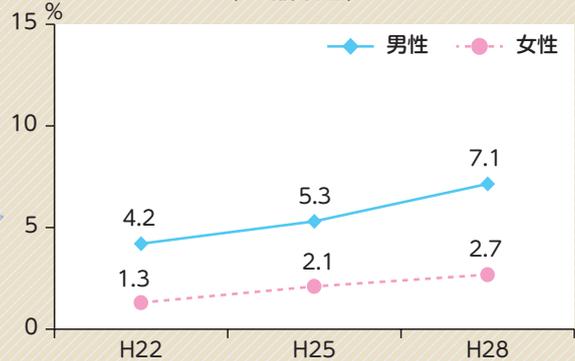
シニア世代は たんぱく質が不足している人
が増えています

「おにぎりだけ」「菓子パンだけ」「麺だけ」など、主食だけで食事を済ませていませんか？
元気に過ごすために必要な栄養が不足しがちになります

主食に偏った食事をしている人

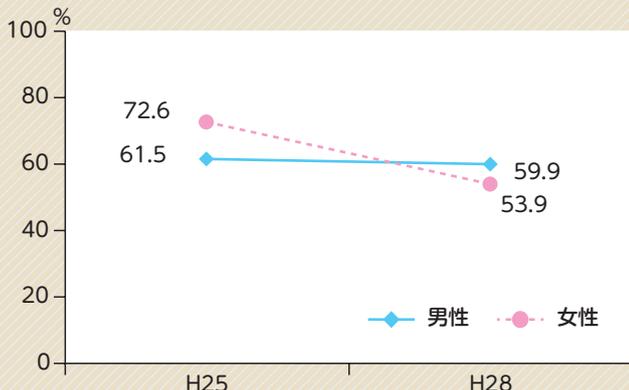


たんぱく質が不足している人の割合
(70歳以上)



シニア世代 (女性) は バランスのとれた食事をしている人が減っています

主食・主菜・副菜が揃った食事を
1日2回以上とっている人の割合 (70歳以上)



食事のバランスを簡単にチェック

1日の食事の中で下記の食品を1回でも食べていたらチェック☑

肉類 <input type="checkbox"/>	魚介類 <input type="checkbox"/>	卵類 <input type="checkbox"/>	牛乳乳製品 <input type="checkbox"/>	大豆大豆製品 <input type="checkbox"/>
緑黄色野菜 <input type="checkbox"/>	芋類 <input type="checkbox"/>	果物 <input type="checkbox"/>	海藻類 <input type="checkbox"/>	油脂類 <input type="checkbox"/>

チェックが付かない食品が多い場合は要注意！
すべての項目にチェックがつくように心がけると
バランスのとれた食事が実践できます

しっかり食べて健康長寿を目指しましょう！