

定期的に体重を量ろう

1面のチェックはいかがでしたか。

5つの項目の中でも、いたばし健康プランの中で策定時と中間時の値に改善が見られなかった「定期的に体重を量る」については、より意識を高めていきましょう。



体重をはかることで、自分の体格を知り、体重や気持ちの変化に気づく

高齢期では、年齢階級が高いほど、体重は低くなる傾向があります。一方、中年期以降肥満が継続している人もいるなど、体重の変化は一人ひとり異なります。

自分の体格の特徴を知り、食欲不振からくる体重減少に早めに気づき、早めに対応することで、低栄養を予防することができます。

高齢者の低栄養は虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。



●体格の特徴を知り、体重の変化を確認するために・・・

BMIを計算すると自分の体格を知ることができます。

目標とするBMIはあくまでも目安ですが、自分の体格の特徴を知り、体重の変化に気をつけることが大切です。

※BMI：肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数

自分のBMI：

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

例：体重55kg、身長160cmの場合 体重55kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 21.5

年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
60歳代	20.0 ~ 24.9
70歳以上	21.5 ~ 24.9

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015」

●併せて食事への気持ちの変化にも、目を向けてみましょう

食事づくりや買い物がおっくうになってきた、なんとなく食べる気がしないといった気持ちの変化を感じたら、これまでの食事の準備の仕方などを、少し見直してみましょう。



- 穀類と良質なたんぱく質を多く含む食品の簡単な組合せ方法を試してみる。
- 食べる気がしない時に「これなら食べられるもの」を用意しておく。
- 仲間と食事の約束をする など、食事の楽しみを保つ工夫も様々あります。

出典：消費者庁ホームページ「栄養成分表示を活用しよう⑤(高齢者の低栄養予防)」

http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/health_promotion_180402_0005.pdf