



食べて元気に！食生活メモ

65歳以上でBMI21.5未満の方は、**低栄養状態**の可能性があります。低栄養状態とは健康の維持増進に必要な栄養素が不足している状態のことです。

筋肉量の減少、体力の低下などの影響がありますが、自覚症状が少ないことが多いので注意が必要です。

【1】BMI(身長と体重のバランス)を確認してみましょう。

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

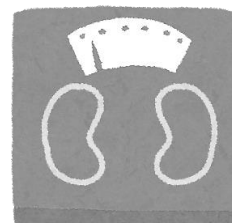
単位に注意！

(例) 70歳代 身長 156 cm → 1.56m 体重 55 kg
 $55 \text{ (kg)} \div 1.56 \text{ (m)} \div 1.56 \text{ (m)} = 22.6$

目標とするBMIの範囲(18歳以上、男女共通)

| 年齢 | BMI |
|--------|-----------|
| 18~49歳 | 18.5~24.9 |
| 50~64歳 | 20.0~24.9 |
| 65歳以上 | 21.5~24.9 |

※日本人の食事摂取基準 2020



【2】気を付けたい食事のポイント

❖ **1日3食、必ずたんぱく質が豊富に含まれる食品(肉、魚、卵、大豆製品)を摂りましょう。**

たんぱく質は筋肉を作るために必要な栄養素です。

❖ **食が細くなつたと感じる方は1日3食に補食を1食追加しましょう。**

補食は芋類や乳製品がおすすめです！

❖ **できるだけ幅広い食品を摂りましょう。**

- ・肉、魚、卵、大豆製品
- ・乳製品 ・野菜(芋を含む)、きのこ、海藻
- ・穀物 ・油脂

様々な食品から栄養を摂ることが大切です。



【3】食品を上手に使い切るポイント

❖冷凍保存(2週間を目安に使いましょう)

＜ほうれん草・小松菜＞

茹でて水にさらし、よくしぼって水分をきります。食べやすい大きさに切ってラップで包み、冷凍庫で保管しましょう。

＜きのこ類＞

石づきを切りおとし、ほぐします。冷凍可能なジッパー付きのビニール袋に入れて、冷凍庫で保管しましょう。

＜ピザチーズ＞

冷凍可能なジッパー付きのビニール袋に入れて、冷凍庫で保管しましょう。

＜ご飯＞

熱い状態で1食分ずつラップに包み、粗熱が取れたら冷凍庫で保管しましょう。

❖乾燥野菜、冷凍野菜

長期保存ができます。また、カットされているものが多いので、料理の手間を省くことができ便利です。

❖缶詰・瓶詰

長期保存ができます。そのまま食べても美味しいですが、ひと手間加えてアレンジしてみましよう！

ツナなめたけごはん

＜食材・作りやすい分量＞

米 2合
ツナ缶 1缶
なめたけ瓶詰 小瓶 1本
酒 大さじ 1
人参 中 1/2本

＜作り方＞

- ①人参は斜め薄切りにする。(炊き上がりに混ぜると細くなるので、小さく切らなくても大丈夫です。)
- ②炊飯釜に洗った米、規定量よりやや少なめの水、酒、ツナ缶(汁ごと)、なめたけを加えてひと混ぜし、①の人参を加えて炊く。
- ③炊き上がったら人参をほぐしながら混ぜる。

※ツナ缶は油漬けでも、水煮でもお好みの方をお使いください。