



## 高齢者の食事について

趣味や社会参加をすることにより活動量を保ち、おいしくしっかり食事ができるよう心がけてください。高齢期は、現在の体調を維持し要介護状態にならないよう予防していくことが大切です。加齢とともに、脳卒中などの疾病より「高齢による虚弱」（フレイル）が要因で要介護状態になる割合が高まる傾向です。フレイルを予防するためには、食生活を大切にすることが重要です。

### フレイル予防のポイント

- ①体の変化に気をつけましょう
- ②筋肉づくりに大切なたんぱく質や栄養素をとりましょう
- ③食事が食べにくい、食欲がないときは工夫しましょう

## 体の変化に気をつけましょう

### 低栄養のサイン

#### 体重の減少

半年間に体重が  
2～3kg減少  
(または体重の3%以上減少)  
※意図せぬ体重減少を指します

#### 血液検査

血清アルブミン値  
3.8 g/dl以下  
※血清アルブミン値だけで低栄養状態と  
判断はしません  
出典：栄養改善マニュアル（平成24年改訂版）

#### BMI（体格指数）

BMIが21.5未満  
(65歳以上)

(BMIの計算式)  
体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>

上記にあてはまれば、ケアマネージャーや管理栄養士等に相談しましょう！

# 筋肉づくりに大切なたんぱく質

たんぱく質の構成成分であるアミノ酸のうち、ロイシンは強い筋肉合成作用があります

ロイシンを多く含む食品

魚：まぐろ かつお 鮭 ぶり さば  
さわら いわし たい かれい

肉：ささみ 鶏肉（むね・もも）皮なし  
脂身の少ない豚肉・牛肉 レバー

卵：鶏卵

乳製品：牛乳 チーズ ヨーグルト

大豆：高野豆腐 納豆 木綿豆腐 厚揚げ



# 筋肉づくりに大切な栄養素

筋肉をつくるために、たんぱく質と一緒にとると効果的な栄養素があります

**ビタミンB<sub>6</sub>**  
摂取したたんぱく質から筋肉の合成をうながします。たんぱく質を多くとると、ビタミンB<sub>6</sub>も多く必要になります。  
魚（まぐろ・かつお・鮭など）、レバー、肉、ピスタチオに多く含まれます。

**ビタミンD**  
ビタミンDの欠乏は、筋肉量を減少させ、筋力の低下をまねきます。  
脂ののった魚・魚卵・卵黄・乳製品・きのこに多く含まれます。

15~30分の日光浴で皮膚でもビタミンDが作られます!!



# 食事が食べにくい、食欲がない時

さまざまな栄養素を摂取するために、おかずを優先して食べましょう

硬いものが食べにくくなったなあ

お茶づけだけでいいわ

歯の治療、口腔ケアで噛む力を維持しましょう

卵がゆにしたり、鮭フレークやしらす干しを加えてたんぱく質の摂取を増やすなど工夫をしましょう

エネルギーやたんぱく質が補えるゼリー飲料等も手軽に購入できます。上手に利用しましょう

