

豚ロース100グラム
たんぱく質 約20グラム



鮭100グラム
約22グラム



納豆50グラム+卵50グラム
約8グラム+約6グラム

一食分を手のひらサイズに

たんぱく質の目安

1日の食事で摂りたい
たんぱく質の推奨量

65歳以上

男性 60グラム

女性 50グラム

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」から

やせすぎや栄養不足を
見落とさないことが大切

日常生活の中でも、見た目や行動のちょっとした変化で気づくことができます。また、体重やBMI（体格指数）でも低栄養状態に気づくことができます。

では、下のBMI計算

式に、さっそくご自分の身長と体重を当てはめて計算してみましょう。

70歳以上の方で「BMI 1・21・5未満の場合は、必要な栄養素や筋肉が不足している可能性があります。」

低栄養を防ぐ
食事の工夫ポイント

ちょっとした工夫でおいしく楽しい食事を演出し、食欲を引き出すこともできます。

用意をするご家族にとっても負担にならないよう、市販品も上手に取り入れましょう。

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

食欲を引き出すひと工夫



食器や盛りつけを変える



たまには気分を変えて外食を



食べる量の少なさは
高エネルギー食でカバー



いつものメニューにプラス！
手軽にエネルギーアップ

油分「ちょい足し」が
おすすめ！

◎お手軽食品から栄養プラス！

◆冷ややっこ+天かす+お好みで焼肉のたれ

◆おひたし+ツナ缶+マヨネーズ

◆かぼちや煮+マーガリン+マヨネーズ

◆ネーズ

◆とろろ+卵+ドレッシング

◆お惣菜や冷凍食品にひと手間

かけてお手軽栄養プラス！

◆栄養アップポテサラ（ポテトサラダ+ツナ缶+カレー粉）

◆コロッケの卵とじ（コロッケ+卵+めんつゆ）

無理せず、こまめに！
おやつ時間も活用を

年齢とともに、どうしても内臓の働きは落ちてしまいます。少量ずつの「ちょこちょこ食べ」で内臓の負担を減らすことができます。

◎コンビニエンスストアで買える

たんぱく質おやつ

□ビーフジャーキー

□スモークチーズ

□プリン

固いものをたくさん噛んで、唾液がたくさん出ることによって消化を助けます。

※左記は内容量とたんぱく質の質量の一例です。コンビニエンスストア各店、商品によって内容量とたんぱく質の質量が違いますので、購入の際はご確認ください。



ビーフジャーキー
1袋（45グラム）あたり
たんぱく質19.2グラム



スモークチーズ
1袋（50グラム）あたり
たんぱく質10.8グラム



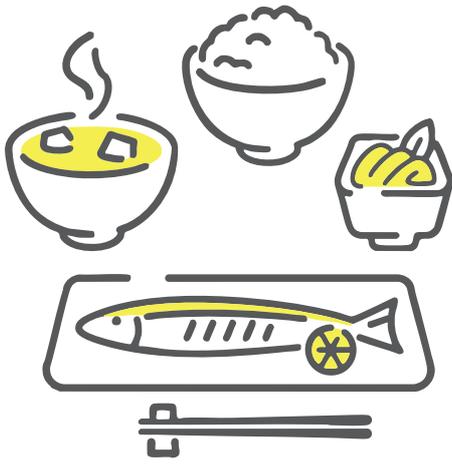
プリン
1個（78グラム）あたり
たんぱく質2.2グラム

「おいしいね」

「ありがとう」が心の栄養

食べるということは、目で見て香りを楽しみ、よく噛み味わうことにより、人としての幸せを感じることにつながります。また家族や友人と交流することで生活に潤いを与えます。郷土の味や子供の頃によく食べた家庭料理などは心の安定感ももたらしてくれます。

希望に沿う食べ物が難しくても、ほんの数口しか食べられなくても、その人なりの食事の時間を大事にすることで、無理なく栄養を摂り健康維持をしていきたいですね。



自宅で簡単に行える
筋肉量チェック

指輪っかテスト

ふくらはぎのもっとも太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。



すき間ができる

ちょうど囲める

指で囲めない



低い

サルコペニアの危険度

高い

指輪っかテストでは、ふくらはぎのもっとも太い部分を両手の親指と人差し指でつまみます。そのとき、両指の輪とふくらはぎの間にすき間があると、「サルコペニア（筋肉量の減少や筋力低下）」がある可能性が高いと考えられます。「指が届かない」「指先が少し触れる」くらいであれば問題ありません。

日常生活のこんなことが、
低栄養・身体機能低下を進行させている!?

- 食事は自分の好きなものだけ用意することが多い
- 移動が大変なのでベッドで食事をしている
- 転倒・骨折をしないように、できるだけ外出しないようにしている

1つでも思い当たることがあったら、食生活や運動を見直したい機会です。

●低栄養を防ぐにはどうしたらいいの？

エネルギーやたんぱく質が不足すると免疫力と筋力が低下し、疲労感が強くなります。

食事だけでは栄養不足の場合や食欲がわかないときは、「栄養補助食品」や「栄養補給飲料」なども活用し、無理なく取り組めるものから習慣にすることで、低栄養を予防していきましょう。

1食で800kcalが 摂れる食事例



【栄養素】
カロリー：800kcal / たんぱく質：40g[※]
食品多様性：8食品群 / ビタミンD：34μg[※]

低栄養対策には、食べはじめは、たんぱく質や脂質を補給するために、おかずから食べるのがおすすめ。

75歳以上の1日に必要なエネルギー

男性 2,250kcal 女性 1,750kcal

春に食べたい行事食

日ごとに暖くなり、お花見やお祝い事なども多いこの季節。少し手を加えることでシニアでも食べやすくなるメニューをご紹介します。

お手軽やわらか食の天ぷら御膳

◆天ぷら

材 料 お好みの材料（なす・かぼちゃ・舞茸など）、天ぷら粉、天つゆ

作り方 ①天ぷら粉を冷水でとかして食材をくぐらせて油で揚げる

②天つゆにとろみ剤を入れて具材の上に乗せる

やわらかポイント 具材は一口大に切り、表面に細かく切れ目を入れると噛み切りやすい。より、やわらかくしたい場合は、具材はだしと一緒に軽くミキサーにかけて固形化補助粉末と混ぜて固める。

◆刺身

材 料 マグロ、サーモン、大根

やわらかポイント 刺身は包丁でたたいてまとめ、大根おろしを添える。

◆炊き込みご飯

材 料 お好みの炊き込みご飯、だし

やわらかポイント 炊き込みご飯をだしで煮て、やわらかくする。

◆吸い物

材 料 市販の「お吸い物の素」

やわらかポイント 具材としては「豆腐」「とき卵」がおすすめ。「ほうれん草」などのヒラヒラとした葉物野菜や、「わかめ」「ちくわ」「かまぼこ」「はんぺん」などの弾力のあるものは、口の中に残りやすいので避けたほうがおすすめです。



ここでご紹介した「とろみ剤」や「栄養補助食品」などの食事関連商品は、福祉用具センターでお取り扱いしております。詳しくは協会ホームページの電子カタログ「福祉用具便利帖」をご覧ください。ご注文いただいたカタログ掲載商品は、ご自宅までお届けします。

お問い合わせは、福祉用具センター ☎045-227-6665 まで。

お取扱商品の一部です



福祉用具便利帖

検索

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき… ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

電話 045-227-1718

ぜひ「お客様相談室」をご利用ください

気になることがあったら… ご相談ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

フリーダイヤル 0120-701-782 ファックス 045-227-1721

※電話受付は年末年始および祝日を除く月曜～金曜の8:45～12:00/13:00～17:15まで。ご相談内容等は秘密厳守いたします。

協会の理念

- お客さまの満足
- 人を大切にし共に育ちあう協会風土
- 公正で透明感のある協会倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒220-0021 横浜市西区桜木町6丁目31番地 6階

電話 045-227-1700 (代) ファックス 045-227-1701

変身 https://www.hama-wel.or.jp

