

高齢者の食生活 ～楽しくおいしく 食べて元気な生活を!!～



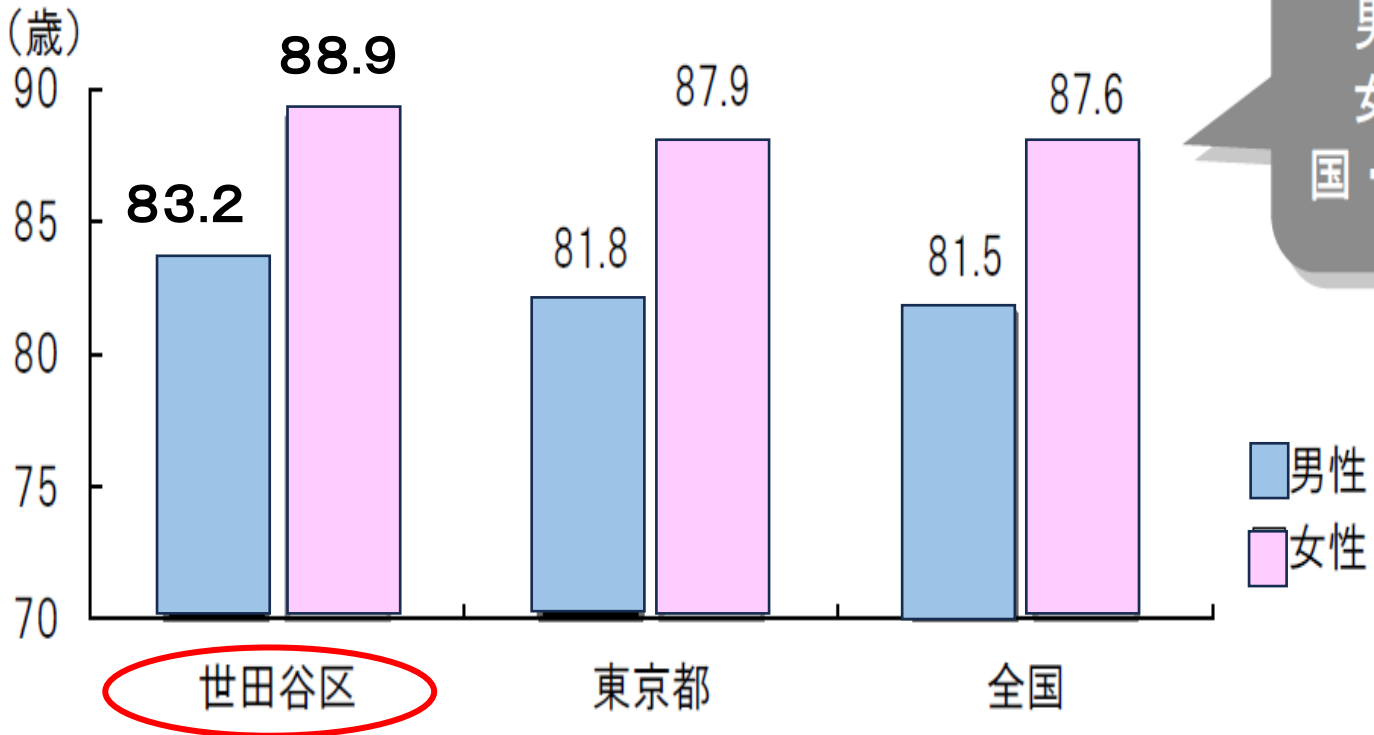
世田谷保健所 健康推進課
こころと体の健康担当 比嘉 恵好

本日お話しすること

1. **世田谷区民の健康状況**
2. 高齢者の食事の特徴
3. 低栄養予防のために
4. 食生活チェックシートを
使ってみよう

世田谷区民の健康状況

平均寿命（令和2年）



平均寿命は、
男性 23区中1位
女性 23区中1位で
国・東京都より高い。

平均寿命…
0歳児の平均余命

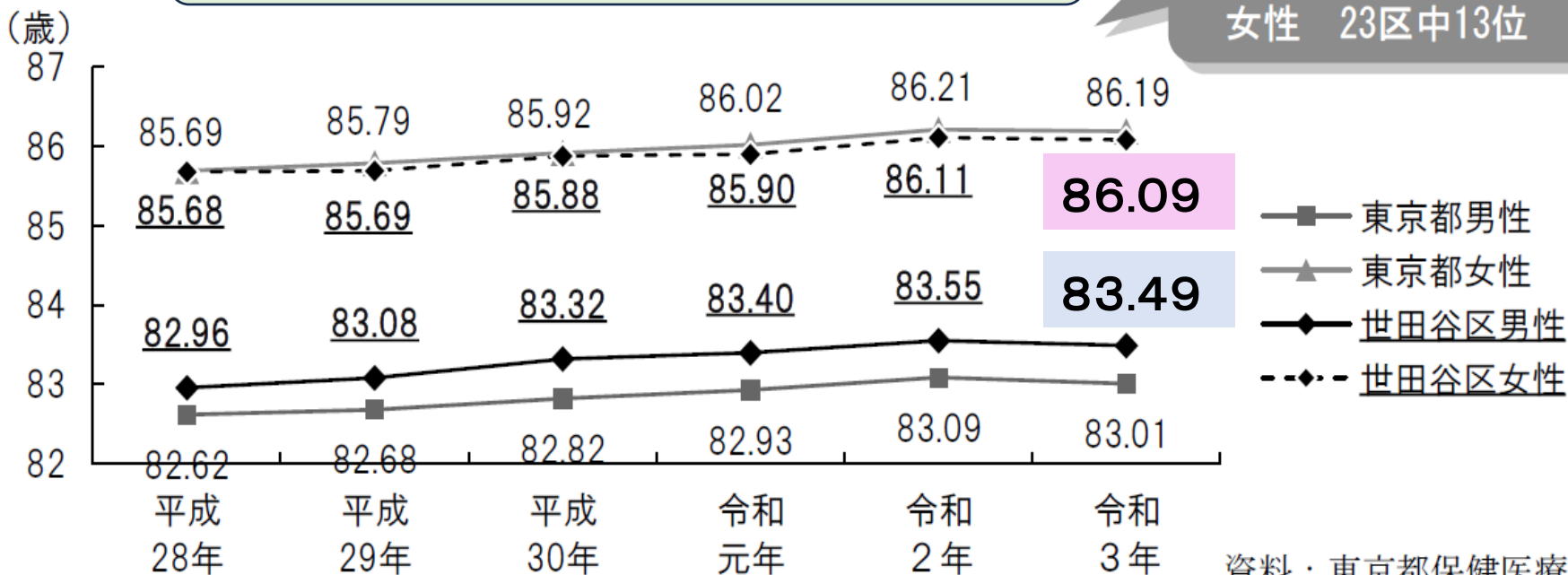
資料：令和2年市区町別生命表の概要（厚生労働省）

65歳健康寿命の推移(要介護2)

(東京保健所長会方式)

横ばいの状況が続いています。

65歳健康寿命(要介護2)は、
男性 23区中7位
女性 23区中13位



※平均寿命に心身の自立度を加味し、認知症や寝たきり状態ではない健康な状態な期間を「健康寿命」といいます。65歳健康寿命という場合には、65歳の人
が何らかの障害のため、要支援1(または要介護2)以上の要介護認定を受ける
平均的な年齢を示したものです。

本日お話しすること

1. 世田谷区民の健康状況
2. 高齢者の食事の特徴
3. 低栄養予防のために
4. 食生活チェックシートを使ってみよう

2. 高齢者の食事の特徴

苦手になってくる
こと

- ①味覚：
味の感じ方
- ②咀嚼：噛む力
- ③嚥下：
飲み込む力
- ④喉の渇き

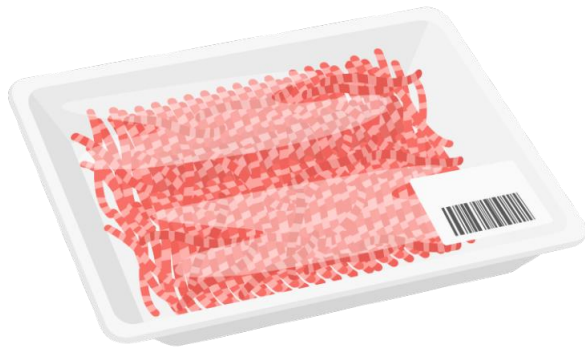


気をつけたい症状

- ①食欲が落ちる
- ②消化不良や
認知症
- ③誤嚥
- ④熱中症や脱水症
便秘

高齢者が食べにくい食事

ひき肉など
ばらけやすい
ボロボロ

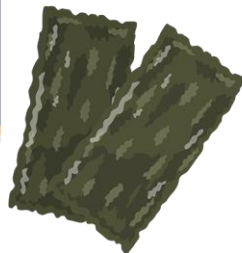


水、お茶など
むせやすい
サラサラ

じゃがいもなど
ぱさつきやすい
パサパサ



©DESIGNALIKE



わかめなど
はりつき
やすい
ペラペラ



誤嚥や喉につまりやすい食事

ごぼうやれん
こんなど繊維
が残るもの

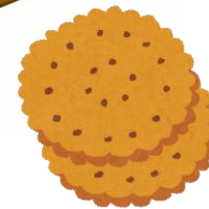
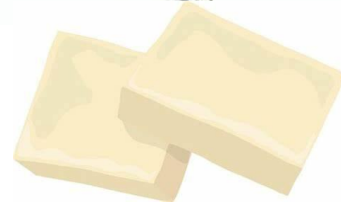


レモンなど酸味
があるもの

もち、だんご、
ちくわぶなど
粘り気のある
もの



凍り豆腐や
はんぺんなど
弾力がある
もの



ビスケット
やパンなど
水分が少ない
もの

高齢者が食べやすい食事



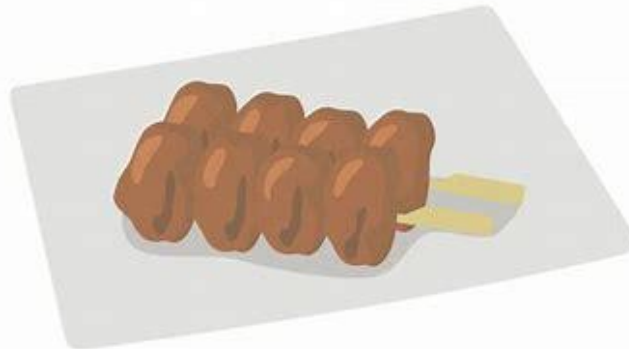
ミンチ状



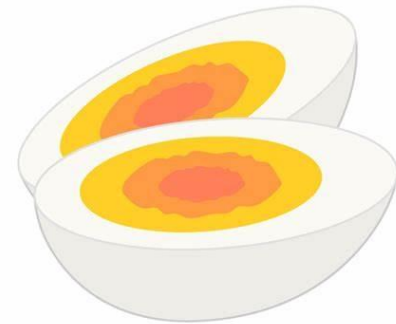
ポタージュ状



おかゆ状



ペースト状

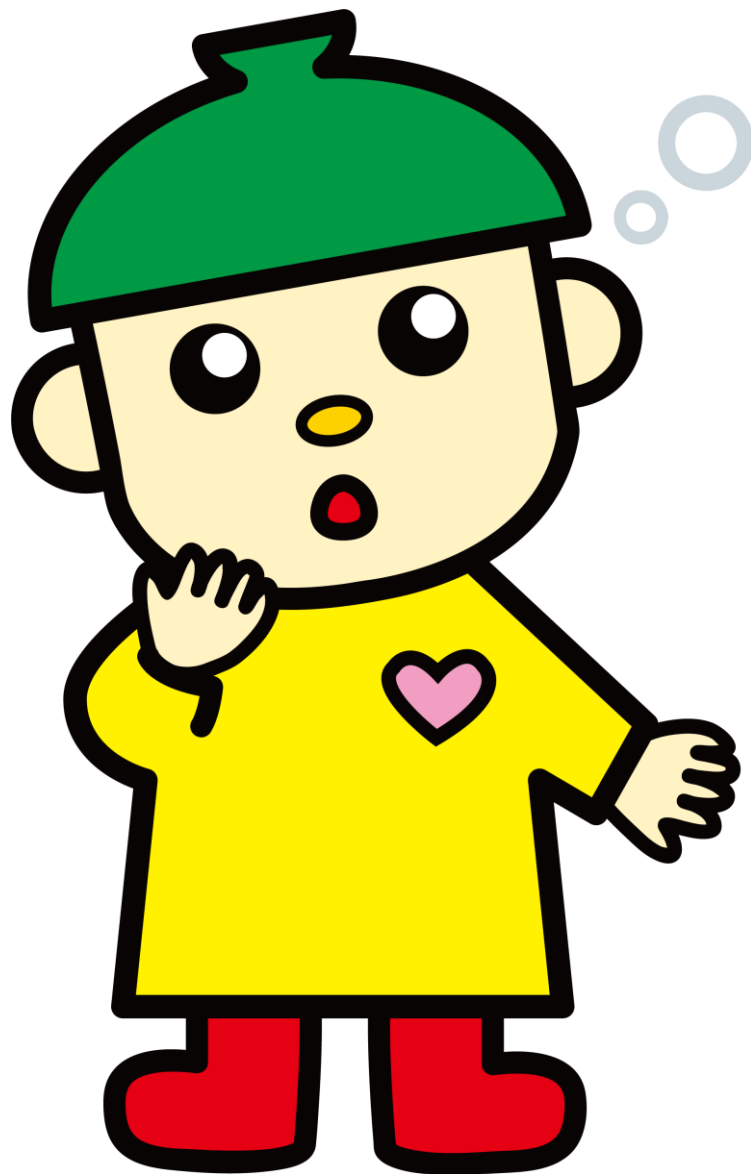


半固形状

本日お話しすること

1. 世田谷区民の健康状況
2. 高齢者の食事の特徴
3. 低栄養予防のために
4. 食生活チェックシートを使ってみよう

低栄養
とは??



低栄養とは



身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態



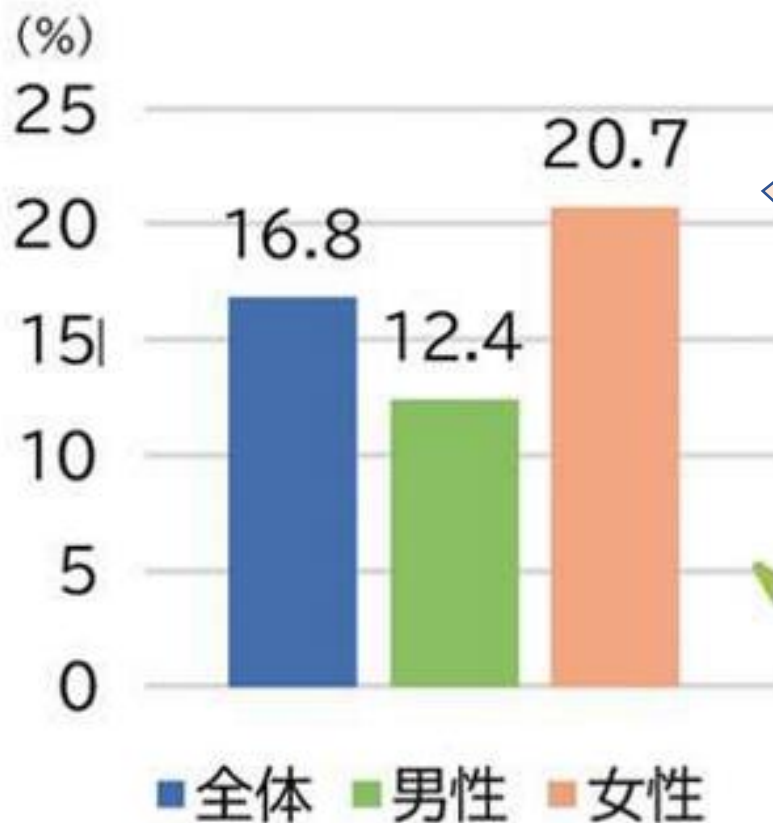
元気に生活して行くことが難しくなってきます。

低栄養の症状

- 体重減少
- 骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- 元気がない
- 風邪など感染症にかかりやすく、治りにくい
- 傷や褥瘡（じょくそう：床ずれ）が治りにくい
- 下半身や腹部がむくみやすい
- 水分の摂取量も減るため脱水症状がみられることも



高齢者の低栄養傾向の割合 (65歳以上)



高齢になるにつれ
割合が
高くなっています。

低栄養やフレイルにならない ために



本日お話しすること

1. 世田谷区民の健康状況
2. 高齢者の食事の特徴
3. 低栄養予防のために
4. 食生活チェックシートを
使ってみよう

食生活チェックシート

世田谷区ホームページ
ページID 3017

ya.lg.jp/02244/3017.html#p1



閲覧支援 Foreign Language アクセス・施設案内 窓口混雑状況

緊急情報 検索メニュー

検索メニュー

/ ページIDから探す

3017

検索

世田谷区トップページ > 福祉・健康 > 健康・保健・衛生 > 健康への取り組み > 食育 > ライフステージ別食育の取り組み > 高齢者の低栄養予防「しっかり食べて低栄養を防ぎましょう」

最終更新日 2021年4月19日 ページID 3017

高齢者の低栄養予防「しっかり食べて低栄養を防ぎましょう」



目次

- [食生活チェックシートで低栄養の可能性がないか確認してみましょう！！](#)
- [しっかり食べているか確認できます](#)
 - [食生活チェックシートの配布場所](#)
 - [食事・栄養のご相談](#)
- [添付ファイル](#)
- [関連リンク](#)

【低栄養】予防

食生活チェックシート

項目1～6のあてはまるものに○をして
「低栄養が心配な食事」になっていないか確認しましょう。

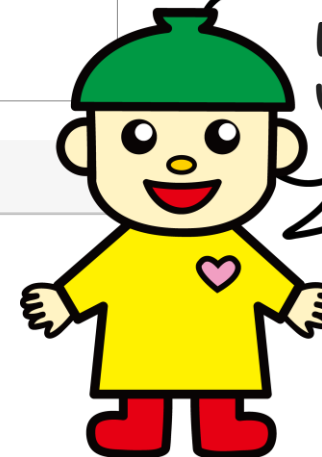
項目	内容	スコア	アドバイス
1	毎日、3回食事をとる。	○合計数 4～5個	食事の工夫ができています。しっかり食べて低栄養を予防しましょう。
2	毎日、野菜を食べる。	○合計数 1～3個	低栄養が心配。食事を見直し、食事の相談をしましょう。
3	毎日、肉と魚を食べる。	○合計数 0個	低栄養が心配。食事の相談が必要です。
4	毎日、卵と大豆製品を食べる。		
5	最近、食べられる量が 変わらないか、増えた。		
6	この半年間で、 体重が3kg以上減った。		この項目が○の場合 低栄養が心配。 食事の相談が必要です。

項目1～5の合計数を数えましょう。

項目6もチェックしてみましょう。

食生活チェックシートで低栄養の可能性がないか確認してみましょう！！

食生活チェックシートの質問項目



世田谷区
ホームページ
に掲載して
います！！

食生活チェックシート

低栄養とは

元気に生活していくために必要な栄養が充分にとれていない状態のこと

低栄養が心配な食事になっていないかチェックしてみましょう



『低栄養』予防

世田谷区食育キャラクター
せたべる

食生活チェックシート



項目1~6のあてはまるものに○をして

『低栄養が心配な食事』になっていないか確認しましょう。

1 項目1~5の○の合計数を数えましょう。

1	毎日、3回食事をとる。	
2	毎日、野菜を食べる。	
3	毎日、肉と魚を食べる。	
4	毎日、卵と大豆製品を食べる。	
5	最近、食べられる量が 変わらないか、増えた。	

○の合計数 4~5個

食事の工夫ができています。
しっかり食べて低栄養を
予防しましょう。

○の合計数 1~3個

低栄養が心配。食事を見直し、
食事の相談をしましょう。

○の合計数 0個

低栄養が心配。
食事の相談が必要です。

2 項目6もチェックしてみましょう。

6 この半年間で、
体重が3kg以上減った。

この項目が○の場合
低栄養が心配。
食事の相談が必要です。

1 毎日、3回食事をとる

朝食



昼食



夕食



2 毎日、野菜を食べる

野菜サラダ



野菜炒め



3 毎日、肉と魚を食べる

魚



肉



4

毎日、卵と大豆製品を食べる

卵



大豆製品



5

最近、食べられる量がかわらないか、増えた

しっかり
食べられている？



6

この半年で、体重が3kg以上減った

体重
減っていないかな？



食事をする上で気にかけたいこと

ポイントは 3つ

① 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

主食



ごはん、パン、
麺類の料理

主菜



副菜



魚、肉、たまご
大豆製品の料理

野菜、
きのこ、
海藻料理、
いも類

② 体の健康維持に必要なたんぱく質を とりましょう



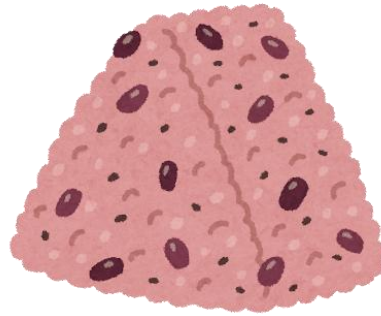
③ 食塩の摂りすぎに注意しましょう



ある日のお昼ごはん・・・



昆布おにぎり



お赤飯おにぎり



サラダ

何が足りないでしょうか？

たんぱく質をとろう

主菜は、「魚・肉・卵・大豆製品」の
4種類を「手のひらサイズの分量」
を目安に毎日食べましょう

魚



肉



卵



大豆製品



1日に必要なたんぱく質量のめやす

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$

(体重50kgの人は50~60g/日)



豚ロース(焼き)50g
(約13g)

+



鮭(焼き)70g
(約20g)

+



牛乳180g
(約6g)



卵50g
(約6g)

+



納豆50g
(約8g)

これで53gの
たんぱく質が
とれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

おかずになる
冷蔵・冷凍食品を
常備しておく



インスタントラーメンを作る時に
卵やカット野菜を加える



毎日、野菜料理を「1日5皿」位を揃えましょう



緑黄色野菜



その他の野菜



緑黄色野菜とは？ A. 色の濃さではなく、カロテンという栄養素を多く含む野菜のことをいいます。(トマトやピーマンなど一部例外の野菜もあります。)

サラダやお惣菜



パン類



野菜の入った食品を選ぼう

スープ類



丼物やお弁当



いつまでも食べることを楽しみに

