

適正体重に近づけるためには、適切な食事と運動が必要です。まずは、しっかりとエネルギーとたんぱく質をとることが大切です。また、普段の生活で運動を行うことで、減少した筋肉量や筋力を取り戻すことができます。

やせている人が見直すポイントは？

高齢者の「やせ」はなにか危険？  
高齢者のやせは、死亡リスクが高くなるため危険です。適正体重よりも体重が下回っている人は、栄養不足が多く、筋力量が少ない状態が考えられます。すると、転倒や骨折につながり、免疫力も下がっているため、感染症リスクも高くなります。結果的に健康寿命に影響してきますので注意が必要です。

高齢者の「やせ」はなにか危険？

## 介護予防・フレイルなどの専門家 柴田准教授にお話を伺いました

太りにくい人・食欲がない人はどうしたらよい？



柴田 亜希 准教授  
埼玉県立大学 保健医療福祉学部

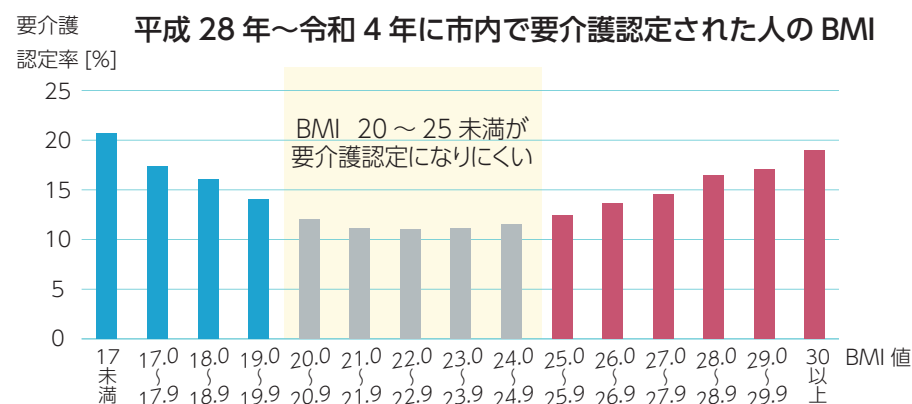
高齢者におすすめの運動とは？

散歩やウォーキングなどの有酸素運動は、身体を動かすことでお腹が減り、食欲が増すので食事量を増やすためにおすすめです。また、階段の上り下りや椅子に腰かけて立ったり座ったりするなど足

体質や基礎疾患などにより太りにくい人はいます。その場合は、無理に食事量を増やすよりも、食事の内容を見直したり、これ以上やせないように体重を維持することが大切です。1度にたくさん食べられない人は、食事を小分けにしたり、間食を活用してエネルギーを摂取したりするなど、ストレスなく、楽しく食事をできる範囲で工夫してみましょう。

食事や運動は、どれくらいの間継続したらよい？

日々の食事と生活の積み重ねが必要なので、3カ月から半年の長期的な期間を目安にして、経過を観察していくことが大切です。食事や運動も楽しくないものは続けることが難しいです。外でおいしいものを食べたり、今の食事にプラスしたりできることからやってみましょう。運動も誰かと一緒に楽しくやれると続けやすいですね。



市内で要介護と認定された人の BMI について調査した結果、肥満傾向の人だけでなく、やせている人も要介護になりやすい傾向であることがわかりました。

要介護にならないフレイル予防の新常識

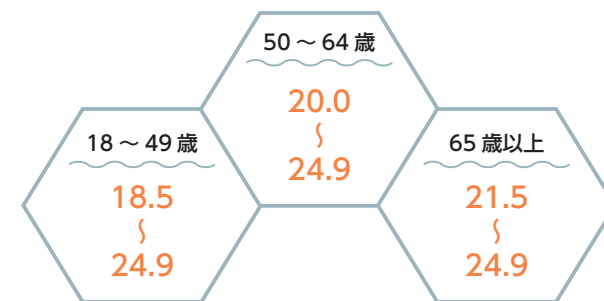
# 50代から始めるフレイル予防

高齢者は **小太り** が健康!?

フレイル予防は、高齢者だけでなく 50 代の人でも早い時期から対策することで、高齢期の健康につながります。

フレイル予防に関すること 高齢福祉課 (TEL 049・262・9038)  
食生活に関すること 保健センター (TEL 049・262・9040)  
健康チェックコーナーに関すること 保険・年金課 (TEL 049・262・9042)

国が示す目標とする BMI の範囲



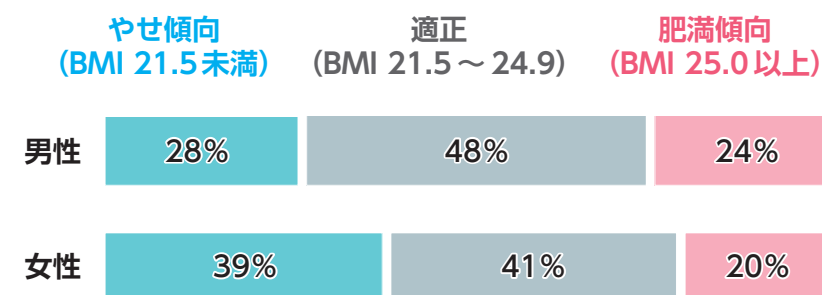
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年）」

「高齢者がやせると要介護のリスクが高まる」という驚きのデータがあることを知っていますか。ちなみに、やせるための方法ばかりで、適切に「太る」ための情報は多くありません。もちろん、太り過ぎも要介護リスクを高めてしまいますので、自分にあった適切な体重と BMI を知ることが大切です。やせている人も太っている人も今一度、自分の生活習慣を見直してみませんか。

やせ過ぎは要介護リスク

## 令和 4 年度はつらつ健康チェック調査票による BMI 集計結果

対象者：要介護認定を受けていない 70～85 歳 男性 4,874 人、女性 6,332 人



高齢者のやせは意外と多く、市内の要介護認定を受けていない高齢者約 1 万人の BMI 調査結果では、太っている人よりもやせている人が多いことがわかります。特に女性では BMI 21・5 未満のやせ傾向の人は約 4 割と肥満傾向の人の 2 倍です。

市内の高齢者 BMI の現状

## あなたの BMI は

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

例えば、体重 50kg、身長 165cm の人の場合

【BMI 計算式例】 $50 \div 1.65 \div 1.65 = 18.4$  となります。

※適正体重 (kg) は、以下の計算式で求めることができます。  
「目標とする BMI 値 × 身長 (m) × 身長 (m)」

BMI は、体重と身長から計算できる肥満度を表す体格指数です。自分の BMI が目標とする BMI の範囲内にあるか調べてみましょう。年齢により目標とする BMI は異なります。

自分で調べる BMI と適正体重



## 食生活タイプから理想の食事へ近づけよう

### 全タイプ共通

#### 「ベジファースト」から「おかずファースト」へ

今までは、生活習慣病予防の観点から野菜から食べましようと言われていました。やせ傾向の人は、フレイル予防のために、肉や魚、卵、大豆製品など、たんぱく質がとれる主菜を優先して食べることで、たんぱく質などの必要な栄養素がきちんととれて、血糖値の急上昇を防ぐことにもつながります。

#### 「ひとりで」から「みんなで」

1人で食事をする「孤食」は、うつ傾向が高まるといわれています。また、好きなものばかりに食事が偏ってしまい、栄養バランスが崩れるおそれがあります。誰かと一緒に食事を囲み、おしゃべりを楽しむことは食欲増進にもつながります。会話と笑顔は食事をより一段とおいしくする調味料です。

### アンバランスタイプ

#### 1日3食を目指しましょう

朝食を食べない人が多く、前日の夕飯の時間が遅いことや食べ過ぎでおなかが空いていないなどが考えられます。また、規則正しいリズムで生活することも大切です。

#### 主食・主菜・副菜をそろえましょう

単品食べや品数が少ない場合、スーパーのお惣菜やコンビニ商品などの手軽な市販品などを活用しましょう。手間抜きを生活に取り入れるのがポイントです。

### クオリティアップタイプ

#### 食材の選び方を工夫しましょう

フレイル予防にはエネルギーをしっかりとることが必要です。むね肉からもも肉、ノンオイルドレッシングからオイルドレッシングに変えてみるなど、効率よくエネルギー量を確保する工夫をしてみましょう。

#### 食品数を増やそう

「さあにぎやかにいただく」が合言葉です。この合言葉は、魚、油、肉、牛乳(乳製品)、野菜、海藻、芋、卵、大豆製品、果物の10個の食品群の頭文字をとったものです。1日7品目以上を目標に増やしてみましょう。



### スモールサイズタイプ

#### おやつを活用しよう！

1食で多く食べられない場合、おやつを工夫することで必要な栄養を補うことができます。筋肉や骨のために、たんぱく質やカルシウムが豊富なものを選びましょう。

#### おやつの選び方

- ①たんぱく質が多いもの  
プリン・カステラ・きな粉など
- ②カルシウムが多いもの  
ヨーグルト・チーズ・小魚など

#### 自分の目標エネルギー量を確認しましょう！

|        | 男性           |             | 女性           |             |
|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|        | 1食あたり (kcal) | 1日合計 (kcal) | 1食あたり (kcal) | 1日合計 (kcal) |
| 50～64歳 | 730～860      | 2,200～2,600 | 550～650      | 1,650～1,950 |
| 65～74歳 | 680～800      | 2,050～2,400 | 510～610      | 1,550～1,850 |
| 75歳以上  | 600～700      | 1,800～2,100 | 460～550      | 1,400～1,650 |

## やせ傾向改善食生活チェック



出典：NPO 法人食生態学実践フォーラム  
(<https://shokuseitaigaku.com/bentobako>)

### スモールサイズタイプ

- ☐ 外食で1人前完食できない
- ☐ ごはんはお茶碗半分でよい
- ☐ 食パン1枚を食べきれない
- ☐ 1日2食で満腹

該当チェック数  
個

### クオリティアップタイプ

- ☐ 毎日3食食べている
- ☐ 主食・主菜・副菜がそろっている
- ☐ 食事バランスには自信あり
- ☐ 適量を知っている

該当チェック数  
個

### アンバランスタイプ

- ☐ 3食のうち1食抜かすことがある
- ☐ 1食の品数が2品以下
- ☐ 同じものばかり食べる
- ☐ 単品食べをする

該当チェック数  
個

食生活チェックリストで、あてはまる項目が多いものがあなたの食生活タイプです。複数のタイプを併せ持つこともあります。自分自身のタイプを把握して、理想の食事を目指しましょう。

食生活タイプをチェックしてみよう

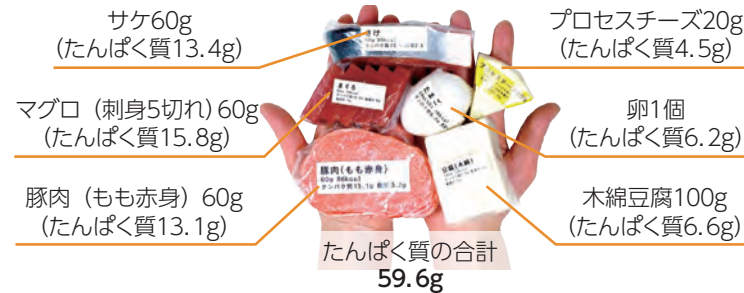
食事の秘訣は、バランスと量

食事は1日3食、1食に主食・主菜・副菜がそろっていると、必要な栄養素を自然にバランスよく食べることができます。バランスよく食べていても、量が足りなければ栄養不足になります。主食3…主菜1…副菜2の割合での食事が理想的です。「3・1・2 弁当箱法」で食べている量とバランスを確認してみましょう。

主食：ごはんやパン、麺類など  
主菜：肉や魚、卵、大豆製品などのメインのおかず  
副菜：野菜や海藻、きのこが中心のおかず

## ✓ 手軽にたんぱく質をとれる食品を常備して Let'sちょい足し

いつもの食事に「ちょい足し」してみませんか。  
たんぱく質は、体重 1kg 当たり、1 ～ 1.2g が摂取目安となります。  
たんぱく質が多く含まれる肉、魚、大豆製品、乳製品、卵を両手のひらに乗せた量が 1 日の摂取目安です。



▲「手ばかり栄養法」による1日に必要なたんぱく質の目安 (体重 50kgの場合)  
本人の手のひらが基準になります。

### ちょい足し食品

煮豆、かつお節、麴 (ふ)、粉チーズ、  
きな粉、スキムミルク、しらすなど

缶詰 (ツナ、さば、焼き鳥)

レトルト食品 (カレー、牛丼、焼き魚)

冷凍食品 (ハンバーグ、魚フライなど)

防災用の備蓄  
にもなります

### 講座

#### フレイル予防は「運動」「社会参加」も欠かせません



介護予防センターや大井総合福祉センター、  
公民館などで運動や教養系の講座やイベン  
トが多く実施されています。自分の好きな  
講座やイベントを通して、運動・社会参加  
をしてみましょう。

参加して  
みませんか

### 講座

#### 50代から始める 「やせない」ための食事術

管理栄養士が「やせない」ための食事術  
を説明します。

日時 1月20日(月)午後1時30分～3時

場所 イオンタウンふじみ野 2 階  
イオンタウンホール

内容 体組成測定 (体脂肪・筋肉量の測定)、  
講話 (食事の話)

対象 50 歳以上の人

定員 40 人 (申込順)

申込方法 12月5日(休)から高齢福祉課窓口か  
電話 (TEL) 049・262・9038) で申し  
込む



食事について  
より詳しくお話をします!

管理栄養士

### 体験

#### 健康チェックコーナー 保険・年金課の窓口到新設!

自由に使える健康器具でフレイルチェックしてみま  
せんか。

握力・血圧測定器や握力を鍛  
えるハンドグリップをご用意  
しています。握力は全身の筋  
力のバロメーターになりま  
す。市役所本庁舎にお越しの  
際や待合の時間に、ぜひ測定・  
お試ください。



## フレイル予防振り返りチェック 正しいのは A? B? どっち!?



第1問 栄養不足を防ぐために、1日の食事回数で望ましいのはどっち?

A 1日3食

B 1日2食

答え A: 1日3食

解説 1日3食を食べることで、からだに必要な栄養を  
満たしやすくなります。体内時計を整えること  
にも役立ちます。

第2問 野菜を先にたっぷり食べてから、ごはんやおかずを食べると良い?

A ○ 正しい

B × 間違い

答え B: ×間違い

解説 野菜を先に食べることで、満腹感が高まり、ご  
はんやおかずを十分に食べられなくなることも  
あります。食欲があまりないときは、おかずを  
優先しましょう。

第3問 食事を手軽に済ませたいときに、選ぶならどっち?

A 菓子パン

B サンドイッチ

答え B: サンドイッチ

解説 「食事」とするのなら、サンドイッチや惣菜パンが  
おすすめです。食材選びを工夫すれば、主食(パ  
ン)+主菜(ハムやたまご)+副菜(レタス)の理想  
バランスに近づきます。

第4問 お肉を買うときに選ぶならどっち?

A とりもも肉、豚ロース肉

B とりむね肉、豚もも肉

答え A: とりもも肉、豚ロース肉

解説 ほどほどに脂身のある部位のほうが、やわらか  
く食べやすいため、たんぱく質だけでなく、エ  
ネルギーも多くとることができます。

第5問 間食で選ぶならどっち?

A ヨーグルト、チーズ、プリン、小魚

B せんべい、まんじゅう、クッキー、あめ

答え A: ヨーグルト、チーズ、プリン、小魚

解説 間食(補食)では、3食の食事では足りない栄養を  
補えるものを選びましょう。乳製品や小魚は、  
たんぱく質が多く含まれています。

最終問 「フレイル」は食事や運動など、ちょっとした行動の積み重ねで予防することができる?

A ○ できる

B × できない

答え A: ○できる

解説 一つ一つの積み重ねが、いつの日か、日常や習  
慣に変わります。身体も着実に変わります。で  
きることから少しずつ、毎日の元気と未来の自  
分のために行動してみませんか。

※医療機関で食事の指示や指導を受けている場合は、その指示や指導に必ず従ってください。