

# 元気をつくるお食事ガイド



フレイル編

東京都多摩府中保健所  
保健栄養担当

An illustration of an elderly woman on the left and an elderly man on the right. The woman has grey hair and is wearing a dark cardigan over an orange top and skirt. She has a speech bubble next to her. The man has dark hair and is wearing a brown jacket and pants. He has a speech bubble next to him. There are two more speech bubbles at the bottom of the image, one for each person.

疲れやすい

体を動かす  
機会が減少

歩く速度や  
握力が低下

体重減少

それって

**フレイル**

かも



健常



フレイル

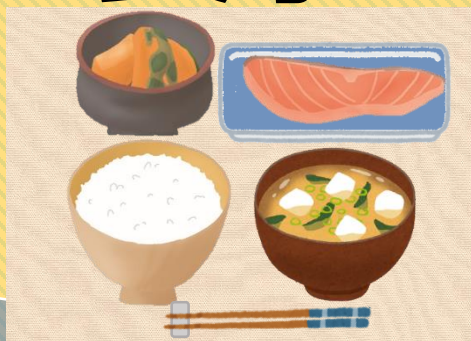


要介護



健常と要介護の間の状態

食事



運動



人との  
つながり

# 元気をつくるお食事ガイド



ちょうど良い体重編

東京都多摩府中保健所  
保健栄養担当

**Q** 最近やせてきた♡  
メタボじゃないからいいのかな？



いいえ違います！







6 か月で 2 ~ 3 Kg以上減は要注意！

低栄養の可能性あり！

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

目標とする BMI (65 歳以上) の範囲 21.5~24.9kg/m<sup>2</sup>

身長 \ 体重	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg
140cm	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8	
145cm	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4
150cm	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8
155cm	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4
160cm	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2
165cm		18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2
170cm		17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4
175cm			18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8
180cm			17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2

筋力の低下を防ぐためには  
運動も大切！



# 元気をつくるお食事ガイド



食事のポイント編

東京都多摩府中保健所  
保健栄養担当

**Q** シニア世代の食事は、  
粗食で良いのかな？



いいえ違います！



- 食事は1日3食
- たんぱく質をしっかりと



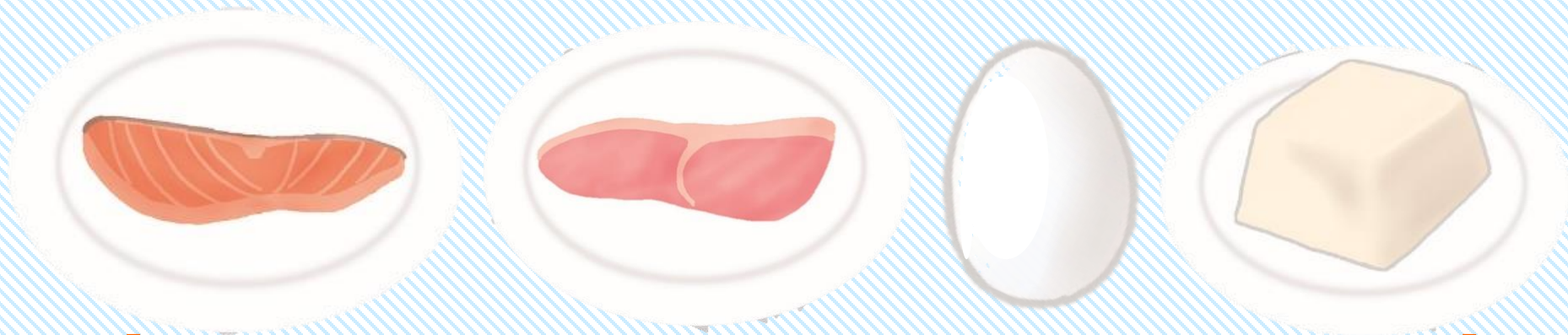
# 主食



いずれか一品

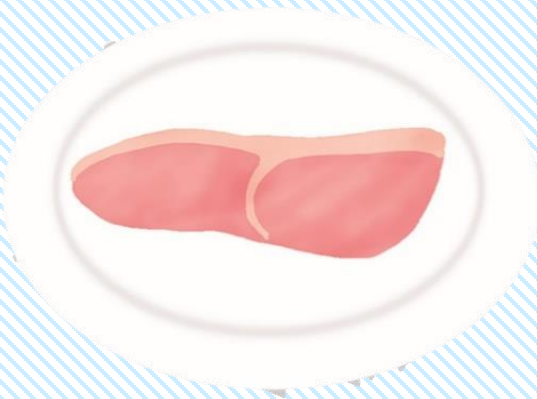


# 主菜



いずれか一品

# たんぱく質 1日の目安量

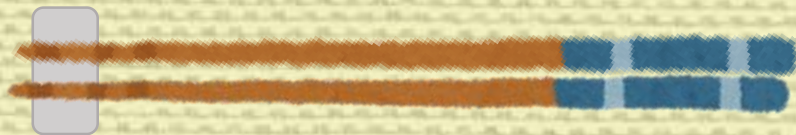
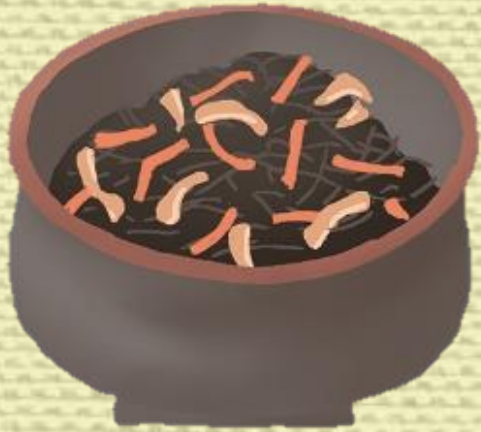


# 副菜



汁物は  
1日1～2杯まで

汁物・小鉢  
合わせて2皿



料理は苦手

作るのが大変





# 主菜

サラダチキン



冷凍から揚げ



サバ缶・ツナ缶

焼き鳥



# 副菜



カット野菜

レトルト食品



市販のそうざい