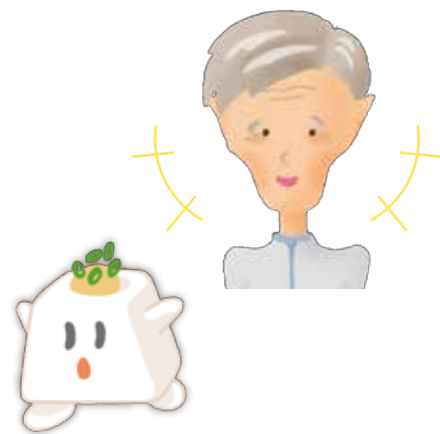


Q2 最近やせてきた♡
メタボじゃないからいいのかな？

A2 いいえ違います！

減ったのは脂肪ではなく、筋肉かもしれません！
6か月で2~3kg以上減っていたら要注意！
低栄養の可能性があります。



ちょうどよい体重は？
BMI 早見表

BMI は体格の指数で、エネルギーの摂取量及び消費量のバランスの維持を示す指標として用いられています。体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求められます。

目標とする BMI (65 歳以上) の範囲 **21.5~24.9kg/m²**

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

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」をもとに作成

筋力を維持するポイント

筋力の低下を防ぐには、外出して体を動かし、楽しく食べることがひけつです。



運動してフレイルを予防しよう。
市民体操もいいね。



よく歩く

多摩川沿い (調布市、狛江市) をウォーキング。各市でウォーキングマップを作成しています。

おいしくしっかり食べる



地域の集会施設などで仲間と一緒に。

Q3 食事が食べられないなら、健康食品・サプリをとればいいのか？

A3 健康食品・サプリは食事の代わりにはなりません。

健康食品で病気が治る？

錠剤・カプセル状の製品は、薬のように見えますが、「食品」であり、病気を治す効果、防ぐ効果はありません。

専門家の研究結果と同じ効果がある？

有効性の試験は、特定の条件下で行われています。人が食べた時に必ずしも、誰でも同じ効果が出るとは限りません。

体験談は信用できる？

体験談は、利用者の感想にすぎません。宣伝のために都合の良い内容のみ編集して掲載されている場合もあります。

食べられない時は自己判断で健康食品を利用せず、医師や管理栄養士等に相談しましょう。



健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。

消費者庁「健康食品5つの問題」より抜粋

特定の栄養成分の過剰摂取に注意！

健康食品などによる過剰摂取の結果、重度の貧血や下痢などの体調不良が起こることがあります。例えば亜鉛の場合、1日の耐容上限量[※]は、65歳～74歳の男性で40mg、女性で35mgと設定されていますが、気づかないうちに上限量を超えて摂取している場合もあります。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

※健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限を与える量をいう。

【亜鉛の過剰摂取例（1日）】

食品名	亜鉛 (mg)
亜鉛サプリメント	15
栄養強化ゼリー	12
栄養強化野菜ジュース	12
マルチミネラル剤	6
合計	45

【健康食品・サプリ使用メモ（例）】

月 日	製品・量等	症状等
2月1日	①△△パワー 3粒×3回 ②スリム〇〇 2個×朝晩	特になし
2月2日		
2月3日	△△パワー 3粒×3回	夜中に腕のかゆみ

何をどれだけとったかメモのススメ！

健康食品やサプリを利用しているときは、何を、どれだけとったか、メモすることをお勧めします。受診の際には医師に必ず伝えましょう。体に異常を感じたら、すぐに使用を中止して、最寄りの医療機関を受診してください。

「健康食品・サプリ使用メモ」は、当所のウェブサイトからダウンロードできます。

座ってできるストレッチ運動

体幹の柔軟性を高める体操です。

府中市元気アップ体操より

【回数】
5秒×各2～3回



背中



両手を組み体を前に曲げ、背中を丸くして筋肉を伸ばす。

胸・お腹



胸とお腹の筋肉の伸びを感じて後ろに軽く反る。

脇腹



片手を上げ、体側の筋肉の伸びを感じて斜め上に伸ばす。

腰



椅子につかまって体をねじる。