

# 高齢期

## 楽しむ

食べることを意識し、楽しみながら食べてフレイルを予防する



### 食生活チェックポイント



1日3食きちんと食べている。

食事は誰かと一緒に食べることが多い。

体重は6か月で2～3kg以上減っていない。

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事



行動1

・主食や乳製品をしっかり食べる

行動2

・誰かと食べる

効果

・様々な食品から十分な栄養補給ができる

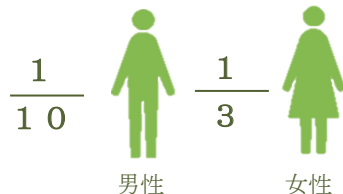
指導  
ポイント

・楽しみながら低栄養を予防する

### Message

健康長寿を目指して生活する時期です。特に「低栄養」に気を付け、エネルギーを十分摂ることが大切です。

### 低栄養傾向の者の高齢者の割合 (BMI ≤ 20kg/m<sup>2</sup>)



参考：平成29年東京都民の健康・栄養状況（東京都福祉保健局）