

# フレイル予防

## 栄養編

### 低栄養に気を付けましょう



中高年の時は、“メタボ”に気を付けましょう。と言われてきましたが、65歳を過ぎたら“やせすぎ”に注意する事が重要です。右のBMI簡易表を使って自分の身体の状態を確認してみましょう。

### BMI=体格を示す指数のこと

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	25

高齢になると、肥満よりやせている方が死亡率が高くなります。  
**BMI21~24.9**を目指しましょう！

低体重(やせ)  
BMI18.5未満

普通体重  
BMI18.5~25未満

肥満  
BMI25以上

## 2つのポイント

フレイル予防のためのポイントを2つご紹介します。

### ①合言葉は【さあにぎやかにいただく】

皆さんは普段何品目の食材を食べられていますでしょうか。

バランスの良い食生活を送るにはなるべくたくさんの食品を食べる事が重要なポイントになります。下の10品目のうち、1日で7品目以上を目標にしましょう！

**さ**

さかな

**あ**

あぶら

**に**

にく

**ぎ**

牛乳

**や**

やさい

**か**

かいそう

**い**

いも

**た**

たまご

**だ**

大豆製品

**く**

くだもの

### ②たんぱく質を摂りましょう

高齢になるとたんぱく質が不足しがちになります。高齢者の1日に必要なたんぱく質量の目安として、たんぱく質1.0~1.2(g)×体重(kg)/日とされています。例えば体重50kgの人なら1日のたんぱく質必要量は50g~60gになります。

### 食品に含まれるたんぱく質量

主食

ごはん150g

3.8g

食パン6每切り

5.6g

主菜

豚ロース50g

11.4g

鮭切り身75g

16.7g

乳製品

牛乳

牛乳200ml

6.6g

ヨーグルト

ヨーグルト  
1カップ70g

3.0g