

栄養はええよ～

しっかり食事をとって、 元気生活をめざしましょう！

生活習慣病（メタボリックシンドロームなど）の予防のためには、食べすぎや塩分・脂肪のとりすぎを控えるなど、食生活を改善する必要があります。

しかし、高齢期を迎えた場合には、むしろ、食事を抜いたり、食欲不振になったりして**低栄養状態**となり、要支援・要介護となる危険があります。

そこで、毎日をいきいきと過ごすためには、十分なエネルギーと栄養をとることが大切です。つまり**しっかりと食べること**なのです。

こんな生活していませんか？

ご飯と簡単なものばかり食べていませんか？

- 料理はめんどうだあるものですませよう
- 食事は簡単、おやつはたっぷり！
- 1食ぐらい抜いても平気だよ

粗食が長生きの元とっていませんか？

- 肉はいらないよ
- 健康のためには肉や魚より野菜が大事じゃないの？

トイレが近くて水分を制限していませんか？

- 出かける前や寝る前には水分はやめておこう
- 運動したけどあまり水気はいらないな

これではいけませんね！

低栄養になるとどうなるの？

- 筋肉が弱って、転倒・骨折しやすくなります。
- 骨格、内臓の働きが衰えます。
- 抵抗力が低下して、病気になりやすくなります。
- 元気に活動できなくなり、老化が加速します。



自己チェックをしましょう

質問1

あなたの体格指数 (BMI) は 18.5 未満ですか？

はい ・ いいえ

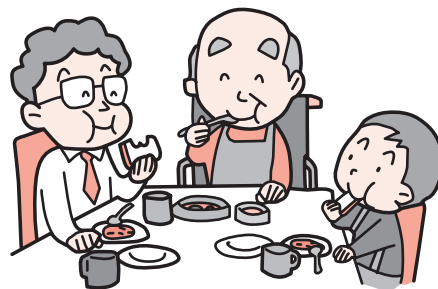
$$\text{体格指数 (BMI)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

質問2

6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？

はい ・ いいえ

どちらとも「はい」と答えた方は、地域包括支援センターや市町村保健センター、保健所などに相談しましょう。



低栄養を防ぐには

食事を抜かない

「たくさん」より
「まんべんなく」食べる

主食をしっかり

ごはんやパン、めん類はエネルギー源です。

主菜もしっかり

肉、魚、卵、大豆製品などでタンパク質をとりましょう。

家族や友達と楽しく食事

1か月に1回体重をはかろう！



京都府介護保険推進室

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入数ノ内町
TEL 075-414-4573 FAX 075-414-4572