

# しろいしここから通信！



## 第21回 シニア世代の低栄養について

皆さんはこんな食事ばかり摂っていませんか



白米に漬物だけ

菓子パンに  
ブラックコーヒー



うどんやそうめん  
などの麺類のみ

このような食生活が続くと低栄養(必要な栄養素が不足した状態)になり、筋肉量が減って筋力が衰える可能性があります。その結果、将来介護が必要になったり寝たきりになるかもしれません。



いつまでも自分のことは自分でできる生活をしたいな。そのためにはどんな栄養素が必要なの？

筋肉量が減ってしまうシニア世代にとって特に必要な栄養素は、たんぱく質です。さらに適度な運動をすることで筋力がアップするため、食事と運動が大切になってきます。

### まずは低栄養の可能性があるかチェック！

- BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が20以下である  
例)身長160cm 体重54kgの場合 BMI=54÷1.6÷1.6÷21
- 半年で2~3kgの体重減少があった

1つでも  
当てはまったら  
注意！

### あなたは足りていますか。たんぱく質の目安量！

シニア世代(65歳以上)に一日に摂ってほしい量は 男性60g 女性50g と言われています。  
※日本人の食事摂取基準2020年版



具体的な量にすると…

#### 【朝】

食パン1枚(6枚切) 5.6g  
卵1個(50g) 6.1g  
牛乳1杯(200ml) 6.6g

#### 【昼】

ごはん軽く1杯(140g) 3.5g  
鶏もも肉(50g) 8.3g  
ヨーグルト1個(70g) 2.5g

#### 【夕】

ごはん軽く1杯(140g) 3.5g  
鮭1切れ(70g) 15.7g  
納豆ミニ1パック(40g) 6.7g

⇒1日合計58.5g

### そんなに食べられない、という人は！

いつものおかずにプラスしたり間食の内容を変えるだけで、たんぱく質を補えます。



おひたしにしらす



ひじきにツナ缶



間食をヨーグルトや牛乳、いりこに変更



たんぱく質を摂ることももちろん、たんぱく質以外にも毎日たくさんの食材(野菜・きのこ・海藻など)をバランスよく食べることが、元気な生活を送るために大切なんだって。