

いまよりも**健康**になる



あなたの**食**を見直してみませんか

年齢を重ねると、自分では気づかないうちに“栄養不足”になっていることも・・・

高齢期の
健康づくり

栄養「考え方をギアチェンジ！」

～50 55 60 65 70 75 80 85 90～（歳）

年齢別の
課題

過栄養、メタボ
予防

過栄養、低栄養
個別対応

低栄養、フレイル
予防

目的

生活習慣病予防

フレイル・サルコペニア 予防

栄養の
考え方

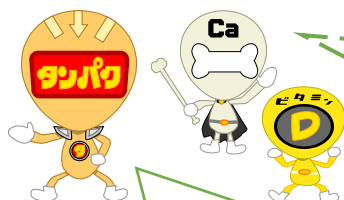
エネルギー制限
塩分・脂肪制限

ギア
チェンジ

適切なエネルギー
高たんぱく質・高ビタミンD

出典：日本歯科医師会「診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル」 出所：高齢者ケアに携わるすべての方へ「食べるにこだわるフレイル対策」（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢） 葛谷雅文。医事新報 4797「高齢者の栄養管理」 p41-47 の図4から引用改変
引用先：朝日新聞 Re ライフ.net 年を取ったら「メタボ予防」からギアチェンジより 一部改変

高齢期になると、フレイルやサルコペニアの予防のための「低栄養予防対策」が必要で「積極的に栄養を摂る」方向に考え方を切り替える必要があります



カラダをつくる食品を摂ろう

- * 筋肉をつくる“たんぱく質”
- * 骨をつくる“カルシウム・ビタミンD・ビタミンK”

1日に必要なたんぱく質は
男性60g 女性50g
毎食25～30gが目標です

* たんぱく質 1日これだけは食べよう



* 腎機能が低下している方は主治医に相談ください

プラス

不足しがちな たんぱく質を補うコツ

朝食の定番をつくる



納豆

豆腐 冷奴

チーズ

ヨーグルト

面倒な時は缶詰を上手に利用する



ツナ

さんま かば焼き

やきとり

間食を利用する



ちくわ

カステラ

肉まん

魚肉ソーセージ

プリン

アメリカンドッグ

アイス

クリーム

丹波市高齢者あんしんセンター