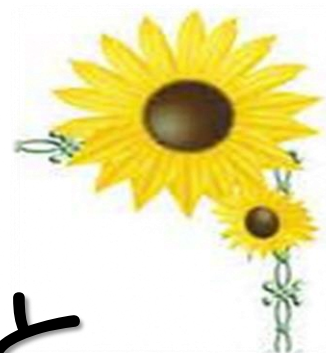


新潟県社会福祉協議会 令和5年度シニアカレッジ新潟

長岡：7月10日（月）新潟：7月12日（水）8月1日（火）上越：9月15日（金）



高齢者の 健康づくりと 食物

～老化を防ぎ若さを保つ食事～

新潟県栄養士会

管理栄養士 小林 直子 （長岡会場）

管理栄養士 家合 淳子 （新潟会場）

管理栄養士 大平 真由美 （上越会場）

食べることの大切さ

いくつになっても
“口から食べる”
ことが大切

- 食物を噛む、咀嚼、嚥下・・・感動する 感情を抱く
からだを守る
- 生きるための源・・・心身の健康を守る
- 人をよくする・・・毎日の変化（人とのふれあい）

歳を重ねると多数の健康障害を生じます



早くから心とからだの手入れをすると
機能維持、改善が期待できます



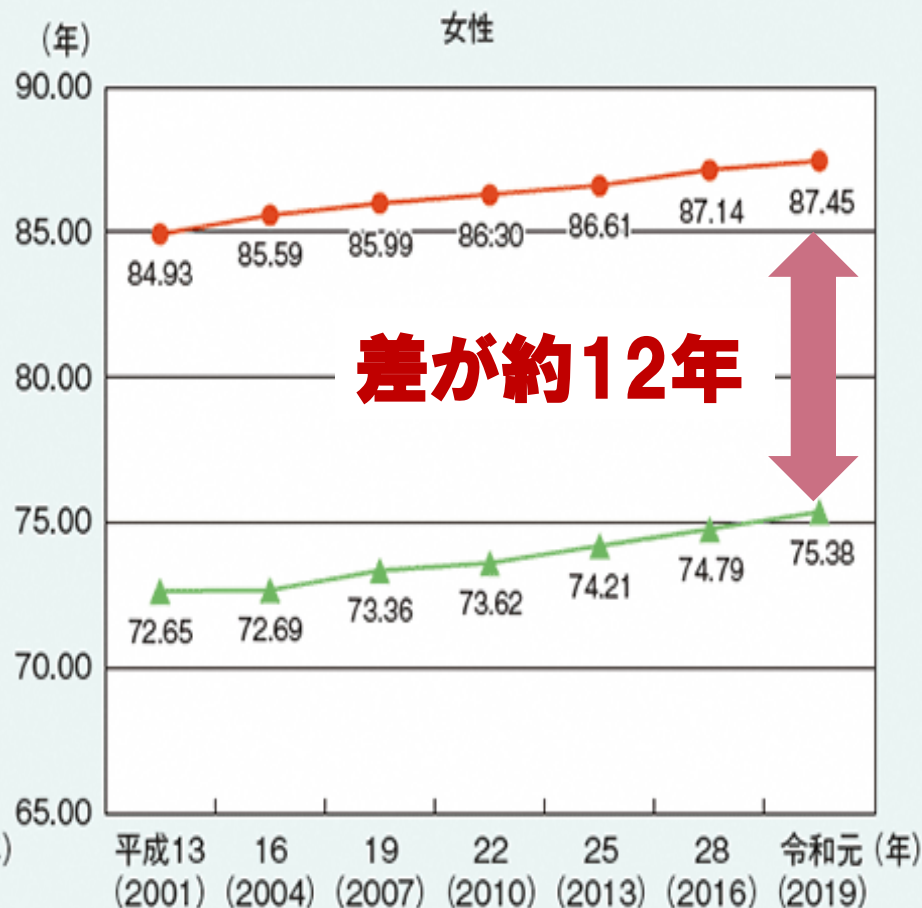
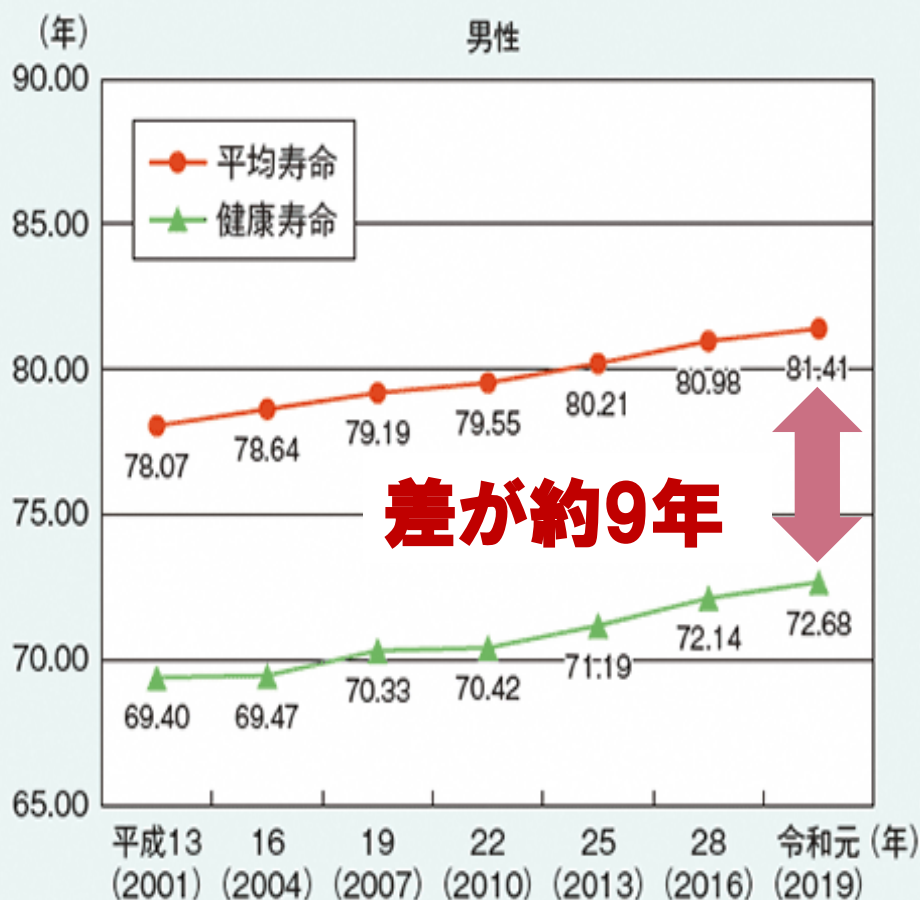
本日の内容

- ・高齢者の健康状況
 - 平均寿命と健康寿命
 - 高齢者の肥満症と健康障害
- ・低栄養とは？フレイルとは？
- ・低栄養を防ぐ食事
- ・食欲を高める食生活
- ・健康長寿に向けてのポイント



ここ15年間の
差はわずか

平均寿命と健康寿命の差：推移 (元気に自立して日常生活を送ることができる期間)



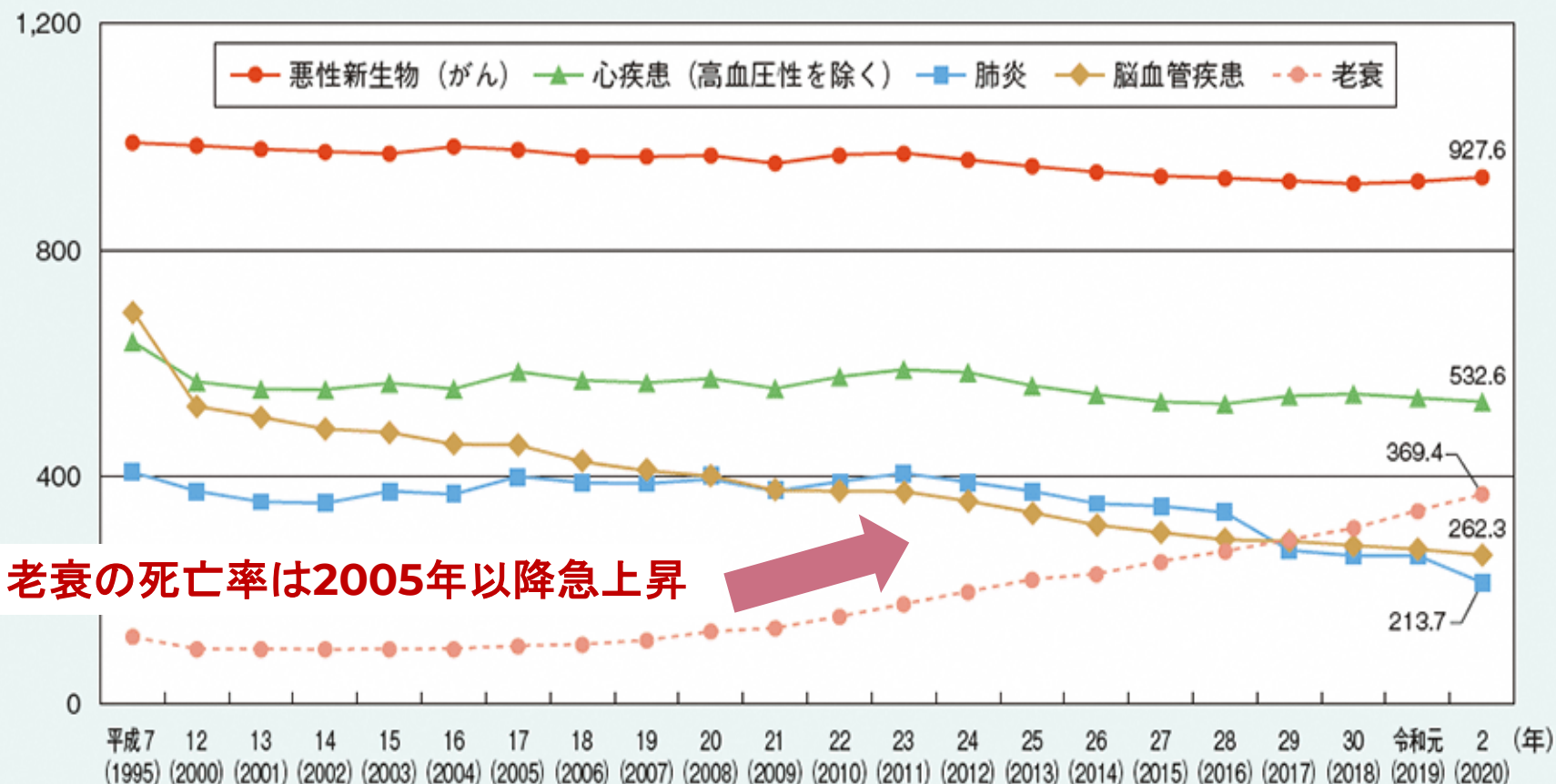
資料：平均寿命：平成13・16・19・25・28年・令和元年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命：厚生労働省「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

主な死因別死亡率の推移（65歳以上）

1位 悪性新生物(がん) 2位 心疾患(高血圧性を除く)

3位 老衰 ※社会の高齢化の影響で老衰は前年より2万人近く増加

(65歳以上人口10万対)



老衰の死亡率は2005年以降急上昇

資料：厚生労働省「人口動態統計」

高齢者における肥満または肥満症の判定

●肥満の判断方法

肥満の判断方法として用いられるのはBMI値

＜BMI値の計算方法＞

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI値が25以上が肥満、35以上であれば高度肥満と判定

※高齢者の場合は身長が縮むことによりBMI値が実際よりも高くなることや、
病気などによるむくみで体脂肪量を正確に判断することが難しい場合がある
BMI値だけでは判断ができないこともある

●肥満症の診断基準に必要な健康障害11種類

1. 耐糖能障害
(2型糖尿病・耐糖能異常など)
2. 脂質異常症
3. 高血圧
4. 高尿酸血症・痛風
5. 冠動脈疾患
6. 脳梗塞・一過性脳虚血発作
7. 非アルコール性脂肪性肝疾患
8. 月経異常・女性不妊
9. 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
10. 運動器疾患
(変形性関節症(膝・股関節・手指関節)、変形性脊椎症)
11. 肥満関連腎臓病

高齢者における肥満または肥満症と健康障害

【国民健康・栄養調査より】

男性、女性ともに高齢者の肥満率が高まっている
男女ともに高齢者の3～4人に1人が肥満

【日本老年医学会「高齢者肥満症診療ガイドライン2018」より】

高齢者の肥満症の特徴

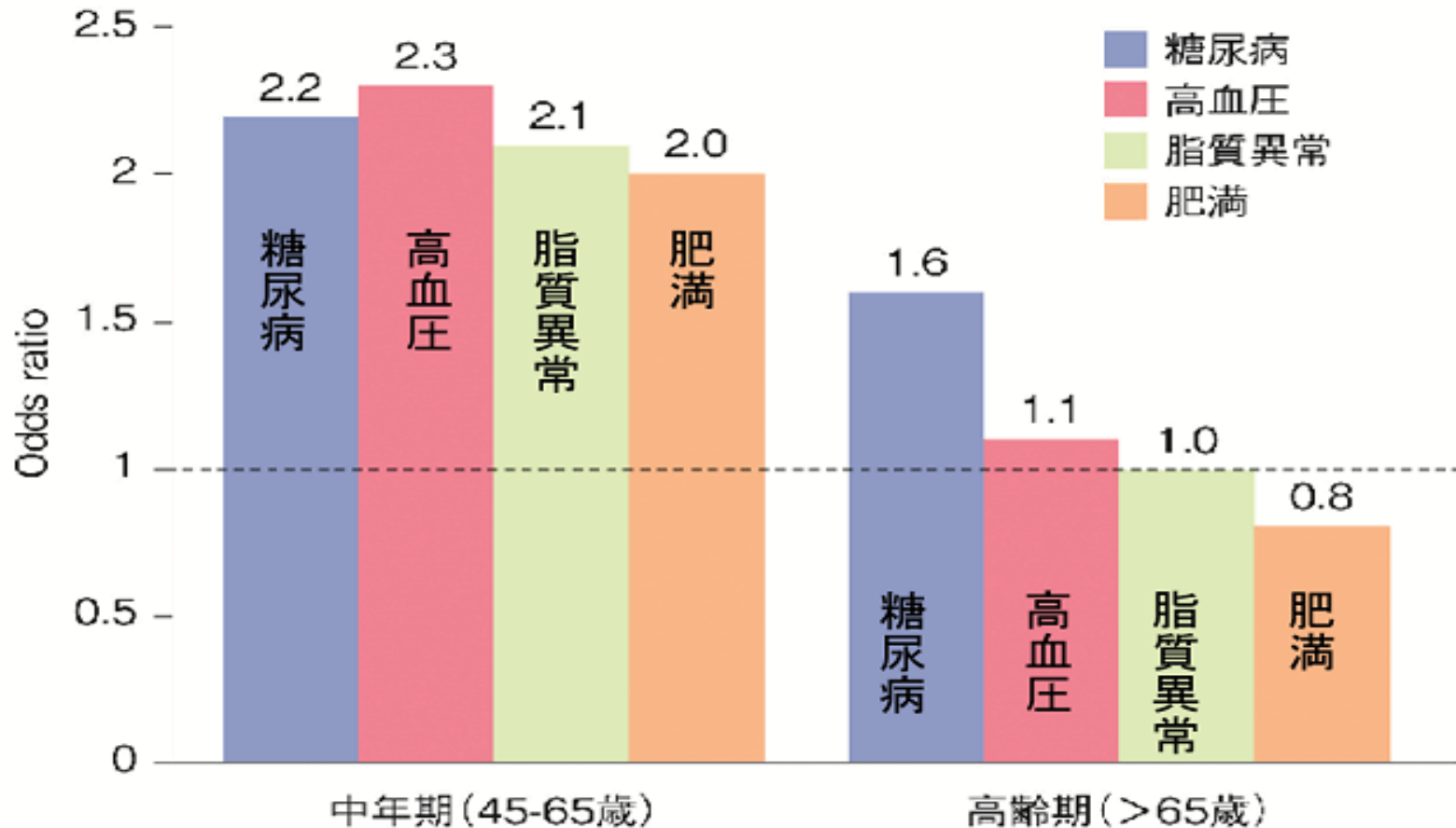
- BMIが体脂肪量を正確に反映しないことが少なくないこと
※高齢者の場合は身長の変動、低栄養や病気の影響で
BMIだけで体脂肪を判定することは難しい
- ウエスト周囲長やウエスト・ヒップ比(メタボリックシンドローム)は
BMIよりも**死亡のリスク指標**となること(認知症のリスクも高まる)
- 加齢とともに肥満にサルコペニアが合併した**サルコペニア肥満が増えること**
単なる肥満と比べると**転倒や骨折、ADL(日常生活動作)の低下**を
招きやすくなり、死亡リスクも高まる

生活習慣病と認知症の関係

中年期:動脈硬化の危険因子(肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症など)リスクとなる

高齢期:高齢期に入ってから体重減少、糖尿病、喫煙、認知症のリスクとなる

※高齢者のメタボリックシンドロームは認知症のリスクとなる



公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネットホームページより抜粋

文献:Kloppenborg RP, van den Berg E, Kappelle LJ, et al. Diabetes and other vascular risk factors for dementia: which factor matters most? A systematic review. Eur J Pharmacol. 2008 585(1):97-108.

ご存じですか？ひざや腰などの変化と同時に

食べるために必要な機能も低下していること

●味覚が鈍くなる

味を感じる舌の表面と口の中の粘膜にある味蕾（みらい）という部が年齢と共に味蕾の数が減ったり、病気などの影響で味覚が鈍くなる

- ・「味がしない」、「味が薄い」と誤解してしまいやすい
- ・濃い味がおいしいと感じるようになってしまう
- ・食欲低下、食事の量が減る影響もある

●食べ物を咀嚼(そしゃく)する力が弱くなる

歯の本数減少、顎の筋力が低下で、食べ物を噛む力が弱くなる
環境の変化などで会話をする機会が減ると、口や顎を使うことが減少

- ・食べ物が噛み切れなくなる
- ・柔らかいものを好んで食べる

●食べ物を飲み込む力が弱くなる

加齢に伴い唾液の分泌量が減少

- ・食べた物を上手にまとめられない
- ・飲み込む力も弱くなる
- ・食道ではなく気管に入ってしまう誤嚥を起こしやすくなる

食事の変化はありませんか？

- ☐ 歯の減少による噛む力の低下
- ☐ 唾液の分泌量が減少
- ☐ 食べ物が喉を通りにくい
- ☐ むせたり、つかえたりしやすい
- ☐ 消化不良や下痢をしやすいになる
- ☐ 濃い味を好む
- ☐ 喉の渇きを感じにくい
- ☐ 食欲減退
- ☐ 偏食や便秘

加齢に伴って
食に関する
身体機能の
変化が起こります



こんな心当たりありませんか？

- 体重減少
- 骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- 元気がない
- 風邪など感染症にかかりやすく、治りにくい
- 傷などが治りにくい
- 下半身や腹部がむくみやすい

●食事量、水分量は減ってきた時

- 食欲がない
- 口の中が乾いている
- 皮膚が乾燥し弾力がない
- 唾液に粘り(べたべたした感じ)がある

**低栄養の
心配です**



食欲低下の要因

要因	理由
生活習慣病	摂取量、糖質、脂質、減塩などの制限食の影響
便秘	腸内の活動が低下 腹筋の低下
水分不足	脱水症状
運動不足	筋力の低下 体の痛みなど
不規則な食生活	生活リズムの乱れや 偏った食事
食事の悪い姿勢	座位に必要な筋力の低下
精神的負担	うつ、悩み事、認知症

低栄養とは？

低栄養

食欲の低下、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなる症状などが原因で食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態

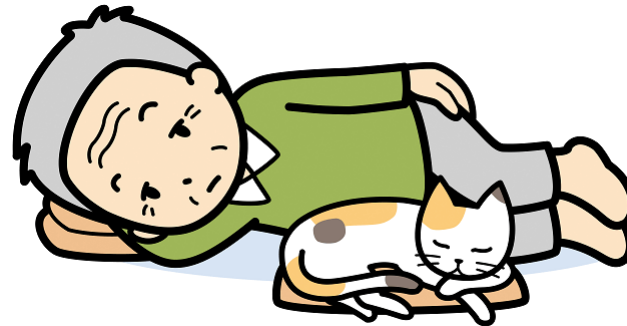


低栄養は
フレイル
との関連が
極めて強い

低栄養は
健康障害に
直結

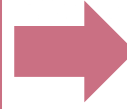
フレイルとは？

加齢によって心身が老い衰え、
社会とのつながりが減少した状態
健康を崩しやすく、介護が必要になる前段階の状態



フレイルの評価法

フレイルの評価としてFriedらの評価基が
国際的によく用いられている



日本人高齢者に合った指標に修正し2020
年日本版フレイル基準が改訂

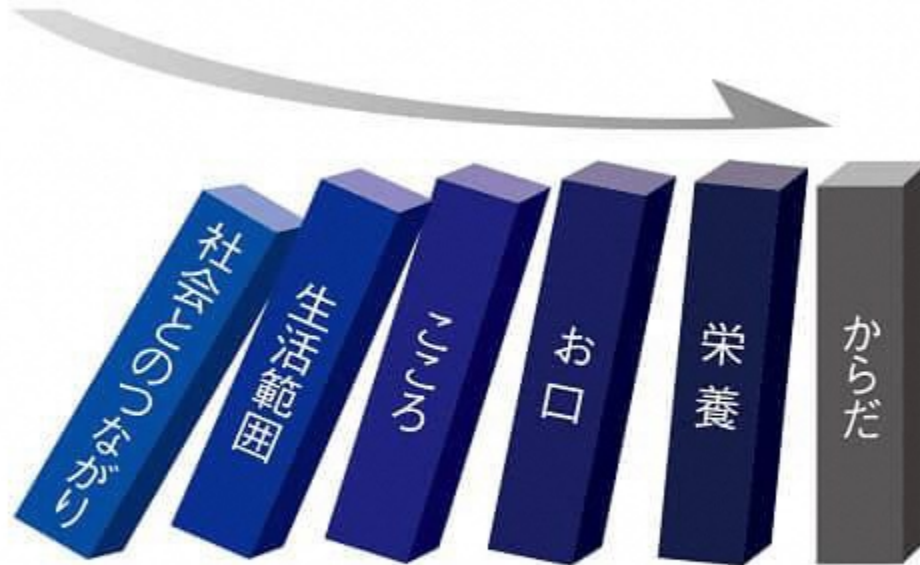
表 改定J-CHS基準(2020年)	
項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少 (基本チェックリスト#11)
筋力低下	握力: 男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト#25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

【判定】

- ・フレイル: 5つの評価基準のうち3項目以上に該当するもの
 - ・プレフレイル: 1項目または2項目に該当するもの
- ※いずれも該当しないものを健常(Robust)とする

フレイル予防には

「運動」「**栄養・口腔機能**」「**社会参加・こころの健康**」の3つを
バランスよく実践することが大切



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入力口となる

図 フレイル・ドミノ

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら 厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）
「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの
考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より：未発表）

自分でできる健康管理・・・体重測定



体重が減る傾向が続いていると
「**低栄養**」状態になっている
可能性があります



日/sun	月/mon	火/tue	水/wed	木/thu	金/fri	土/sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

どれくらいの体格がよいのでしょうか？

低栄養の状態

- BMIが**18.5未満**が
- 半年以内に**3kg以上減った**場合

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

あなたの体格指数 (BMI) は？

$$\text{体重} \underline{\hspace{1cm}} \text{kg} \div \text{身長} \underline{\hspace{1cm}} \text{m} \div \text{身長} \underline{\hspace{1cm}} \text{m} = \boxed{\hspace{2cm}}$$

例：身長165cmで体重60kgの場合

$$\text{体重} \underline{60} \text{kg} \div \text{身長} \underline{1.65} \text{m} \div \text{身長} \underline{1.65} \text{m} = \boxed{22}$$

(普通体重)

望ましいBMIの範囲を
維持できる食事量を基準
日本人の食事摂取基準
(2020年版)

年齢(歳)	目標とする BMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

現在の食事はどう食べていますか？

●昨日1日食べたものは何ですか？

【朝食】

【昼食】

【夕食】

【間食】

●食生活で気をつけていることは何ですか？

●気をつけていることで実行できていることは？

低栄養予防のための食生活指針14か条

1. **3食のバランスをよくとる**
2. 動物性たんぱく質を十分にとる
3. 魚と肉の摂取は1対1の割合に
4. さまざまな種類の肉を食べる
5. 油脂類を十分に摂取する
6. 牛乳を毎日飲む
7. 緑黄色野菜や根菜など多種の野菜を食べる
火を通し、量を確保。果物を適量とる
8. 食欲がないときは、おかずを先に食べ、ごはんを残す
（主食は抜かない、お菓子を主食の代わりにしない）
9. 調理法や保存法に習熟する
10. 酢、香辛料、香味野菜を十分にとり入れる
11. 和風、中華、洋風とさまざまな料理をとり入れる
12. 共食の機会を豊富につくる
13. 噛む力を維持するため、義歯は定期的に検査を受ける
14. 健康情報を積極的にとり入れる（専門家に聞く）

フレイルを予防するために大切な栄養素

ビタミンD

筋肉と骨の健康を保つために重要な役割をする

魚介類、卵、きのこ等に含まれ、1日に10～20 μ gの摂取が必要

食品以外に10～15分の日光浴でも体内でビタミンDを作り出すことができる

カルシウム

骨の材料で骨密度の維持や骨折の予防になる

1日700～800mgの摂取が必要で運動による刺激が必要とされている

たんぱく質

人の体を構成するたんぱく質は20種類のアミノ酸からなる

分岐鎖アミノ酸はであるBCAA(ビーシーエーエー)

バリン、ロイシン、イソロイシンの3つは体内でつくり出すことができないため、

食事からの摂取が必要なアミノ酸で筋肉を作るために重要な栄養素

鶏のむね肉やもも肉、まぐろの赤身やかつお、卵、大豆、牛乳などに

多く含まれる

1日に必要なエネルギーとたんぱく質量

65～74歳

		I（低い）	II（ふつう）	III（高い）
身体活動レベル		座っていることがほとんど	座っていることが多いが、立ち作業や通勤、買い物、軽い運動もする	移動や立ち仕事が多い、活発な運動習慣がある
男性	エネルギー(kcal)	2050	2400	2750
	たんぱく質(g)	60		
女性	エネルギー(kcal)	1550	1850	2100
	たんぱく質(g)	50		

75歳以上

		I（低い） 自宅にいて ほとんど外出しない	II（ふつう） 自立している
身体活動レベル			
男性	エネルギー(kcal)	2050	2400
	たんぱく質(g)	60	
女性	エネルギー(kcal)	1550	1850
	たんぱく質(g)	50	

1日あたりの塩分摂取
目標量：食塩相当量
男性7.5g未満
女性6.5g未満
炭水化物の割合
(50～65%)
脂質の割合
(20～30%)

食品のカロリー（熱量）

**食べる量＝カロリー
ではありません**



カロリーとは熱量（エネルギー）を表す単位の1つ
食品では
キロカロリー(kcal)が
主に使われる

エネルギー：人間が身体を動かすために必要な活動の源
食品の中で主にエネルギー源はたんぱく質、脂質、炭水化物の3大栄養素

**炭水化物、たんぱく質1gあたり4kcal
脂質は1gあたり9kcal**

※1kcal: 水1Lを1気圧のもとで1℃上昇させるのに必要な熱量と定義



3大栄養素のバランスをどう摂るかが重要

3大栄養素・・・長所、短所ありバランスが大事！

役 割

エネルギー源
(脳と体)

炭水化物
定期的に補給

過 剰

肥満・糖尿病
中性脂肪

不 足

サルコペニア
不安感・動悸

内臓・筋肉
血液

たんぱく質
3回均等に摂取

コレステロール
痛風・肥満
高血圧など

貧血
疲れやすい
免疫力の低下

備蓄エネルギー
細胞膜
ホルモン

脂質
糖質の
約2倍
エネルギー

脂質異常症
肥満

皮膚の乾燥
弾力性の
低下

バランスのよい食事・・・量、質、栄養素がポイント

食べる量

適正量

3回均等

組み合わせ

主食

主菜

副菜

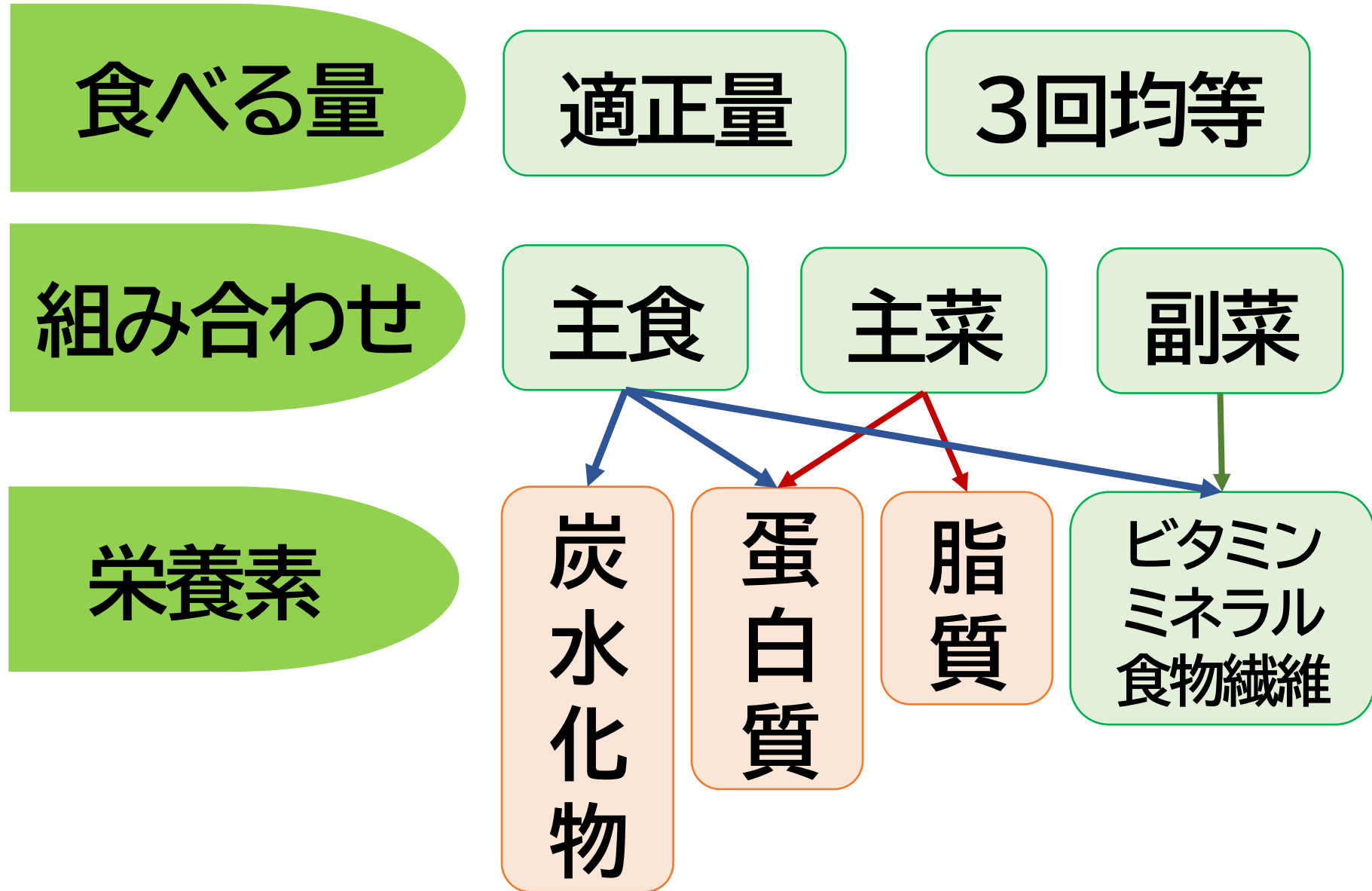
栄養素

炭水化物

蛋白質

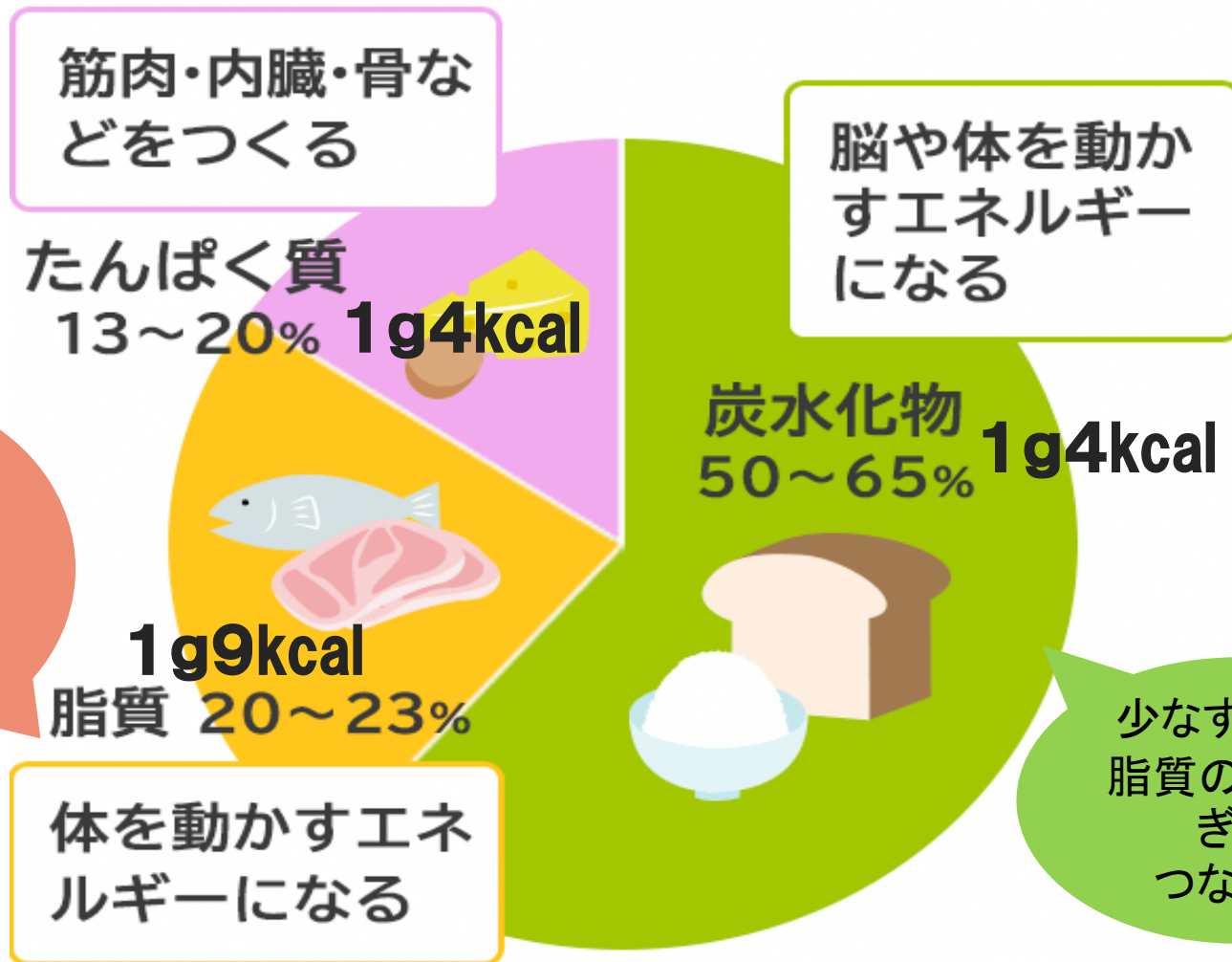
脂質

ビタミン
ミネラル
食物繊維



1食の理想的なバランス

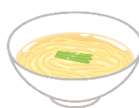
たんぱく質、脂質、炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素
野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。
たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが大事！



食事の基本（毎回）・・・手ばかり栄養法活用！

食事

主食



毎回一定量の適正量を摂る

（ご飯・パン・めん類：炭水化物※蛋白質、食物繊維も含まれる）

副食

（おかず）

主菜



1食片手の平に乗りきるくらい×3食

（肉・魚・卵類・大豆、大豆製品：蛋白質・脂質）

副菜①

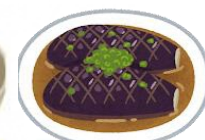
（淡色野菜など：ビタミン・食物繊維）



サラダはいつもより
野菜の種類や量を増やす



きんぴら、おひたし、煮物など
小鉢をプラス



副菜 2品

副菜②

（緑黄色野菜：ミネラル）



加熱してかさを減らす



理想的には
減塩のために
1日1杯

手ばかり栄養法とは？

ヘルスプランニング・あいち開発

自分の手のひらを「食事摂取量のものさし」として説明する方法
身体の大きさと、必要なカロリー数は比例していると言われ、
自分の手のひらを秤として使いカロリーコントロールをする方法

手ばかりで パッ!と 自分の適量を測ってみよう

1日量(朝・昼・夕食)の例

肉・魚・卵・大豆製品

1日分は、
手のひらに乗る量



果物



果物は1日、
拳1つ分が目安

手のひらに乗る量120g

野菜類



×3食

(1日分360gが目安)

手のひらに乗る量

パン・ご飯・麺類



×3食

牛乳・乳製品

芋類

芋は1日
拳1つ分



人差し指の
長さ(1日量)



「手ばかり」とは？

自分の「手のひら」を
秤にして食材を測ること。



自分に合った適量が、簡単に分かる！

背の高い人は手も大きく、
必要エネルギーも多いね！



1食分



毎食、
2皿分野菜料理が
あるのが理想

1食分

パンだったら、
手のひらに乗る量



麺だったら、1食分



◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりの
バックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士に
お気軽にお尋ねください。



1回の主食量（目安）

炭水化物50～60%

（受診中の方は医師の指示または管理栄養士指導に従う）

【1800kcalの場合】

$1800 \times 0.5 (50\% \text{として}) = 900 \div 4 \text{kcal} = 225\text{g}$ (1日の糖質量)

$225\text{g} \div 3\text{回} = 75\text{g}$ 1食ご飯のみ約200g 

【1500kcalの場合】

$1500 \times 0.5 (50\% \text{として}) = 750 \div 4 \text{kcal} = 188\text{g}$ (1日の糖質量)

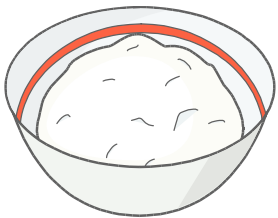
$188\text{g} \div 3\text{回} = 63\text{g}$ 1食ご飯のみ約160g 



主食のみでなく
おかずのいも類
炭水化物の多い
野菜、大豆以外の
豆類、調味料など
も考える

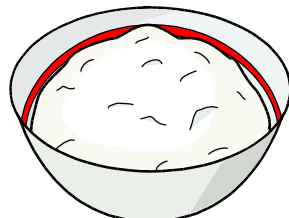
女性(軽い)

【1400kcal】
110g～120g



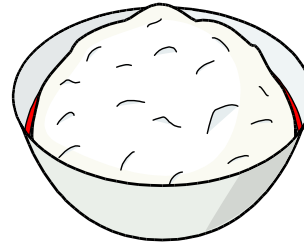
女性(普通)

【1600kcal】
130g～140g



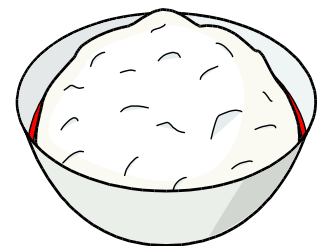
男性(普通)

【1800kcal】
160g～170g



男性(運動)

【2000kcal】
180g



実際には個々の状態に合わせた微調整が必要

種類別の主食の適正量（目安）

手ばかり栄養法（手ひら両手分）



体格、年齢、活動量に
応じて主食の量が
個々違う

茶碗1杯150 g



ご飯150gと同じ主食量



ご飯茶碗1杯
（150g）

食パン
6枚切り1枚半
（90g）

うどん・そばなら
ゆで1袋180g

パスタなら
70g（乾）

ラーメン（中華麺）
ゆで1袋（150g）

極端に炭水化物を控えるとどうなる？

極端な炭水化物(糖質)の制限
ご飯を食べない 半分以下にする

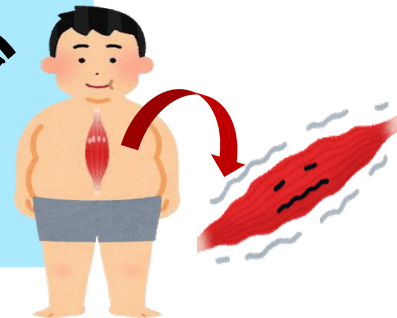


脂質・蛋白質の過剰摂取
おかず(特に主菜)が増加
体重増加傾向

エネルギー不足

高血圧・脂質異常症
動脈硬化の
リスクが上昇

筋肉の減少
体重減少

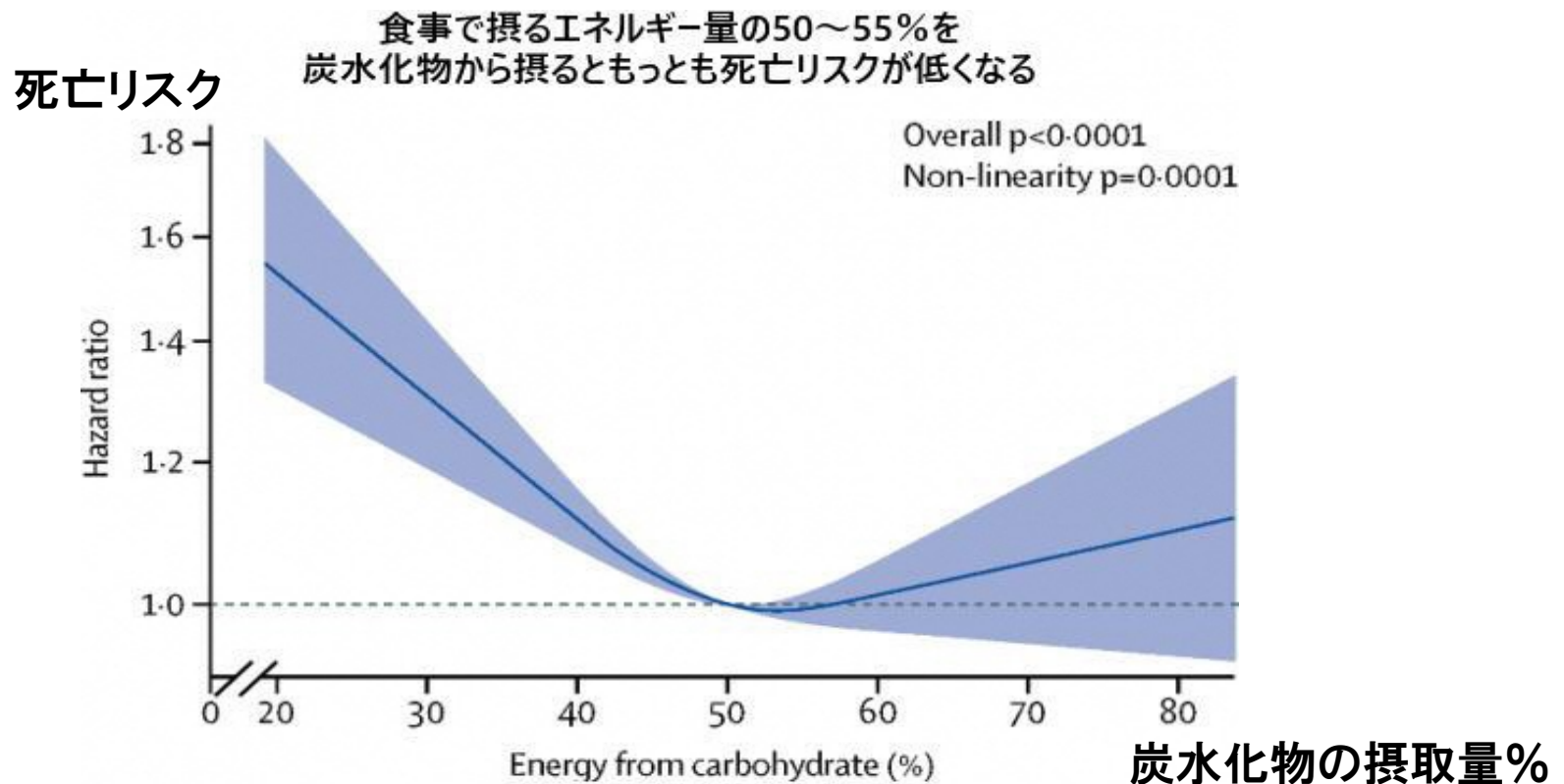


糖質制限食の長期的な有効性を示す報告はされていない

炭水化物は多過ぎても少な過ぎても良くない

炭水化物の摂取量は死亡リスクの増加と関連

「食事で摂るエネルギー量の50～55%を炭水化物から摂るのがもっとも健康的」
した研究で明らかになった

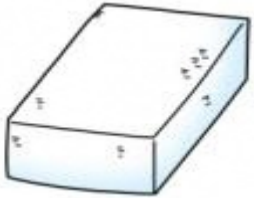


出典：The Lancet Public Health, Volume 3, Issue 9, Pages e419-e428

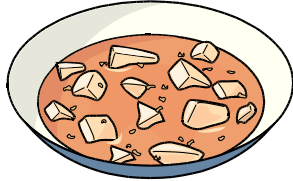
この研究は医学誌「ランセット パブリック ヘルス」に2018年9月に発表

主菜とは？

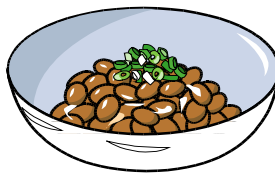
- ・主成分が**蛋白質**を含むもの
- ・肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず



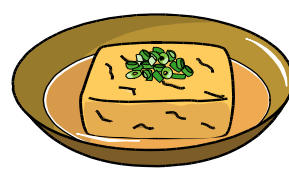
豆腐



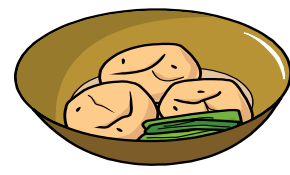
マーボー豆腐



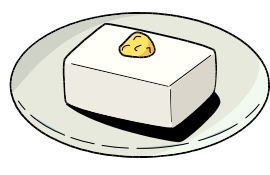
納豆1パック



揚げ出し豆腐



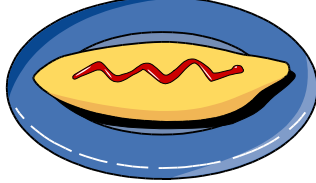
がんもどき煮物



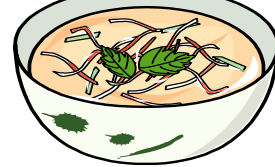
冷ややっこ



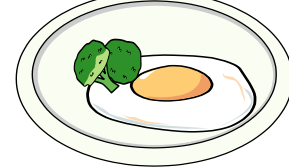
卵



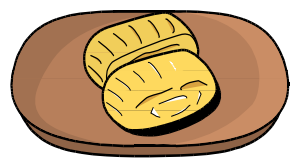
オムレツ



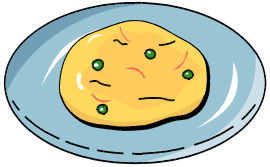
茶碗蒸し



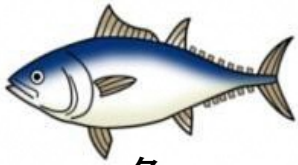
目玉焼き



厚焼き卵



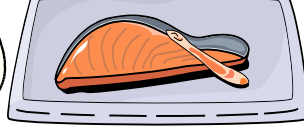
かに玉



魚



まぐろ刺身



鮭の塩焼き



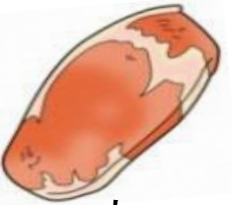
さんまの塩焼き



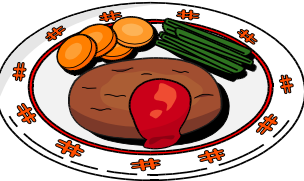
かれい煮付け



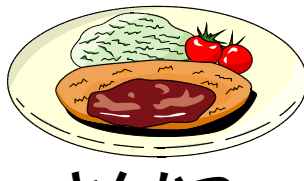
えびフライ



肉



ハンバーグ



とんかつ



唐揚げ



餃子



ホワイトシチュー

主菜（蛋白質）の量

日本人の食事摂取基準(2020年版)

1日に必要なたんぱく質量

●男性18～64歳 1日65g

※65歳以上 1日60g

●女性18歳以上 1日50g

1食20gが望ましい

主菜

主食



1食片手の平に乗りきるくらい×3食



ごはん 1杯
(180g)



食パン
6枚切り
1枚



そば 1玉
(200g)

主菜

肉



牛肩ロース肉 薄切2枚(100g)

13.8g



豚小間 5枚(100g)

18.3g



鶏胸肉 2/5枚(100g)

19.5g



鶏もも肉 2/5枚(100g)

17.3g



ひき肉(100g)

17.4g



ベーコン・ウイナー3枚、3本(60g)

7.4g

魚



サンマ 1尾(100g)

17.2g



サケ 1切(80g)

17.9g



しらす干し 大さじ1(7g)

1.6g



マグロ 刺身5-6切(100g)

24.2g



カツオ 刺身5-6切(100g)

25.8g



ちくわ 1本(30g)

3.7g

豆



木綿豆腐 半丁(150g)

9.9g



充填豆腐 1丁(150g)

7.5g



生揚げ 半丁(100g)

10.7g



油揚げ 1枚(30g)

5.5g



納豆 1パック(40g)

6.6g



調整豆乳 コップ1杯(200ml)

6.4g

間食

牛乳



牛乳 コップ1杯(200ml)

6.6g



ヨーグルト 100g

3.6g



プロセスチーズ 1個(18g)

4.1g

筋肉減少を予防する蛋白質の摂り方

●1食に偏ってタンパク質を摂るよりも朝食・昼食・夕食の
3回均等に摂ることが効率的に筋肉を合成できる

●65歳以上の高齢者はたんぱく質を
1日 体重×1.0g以上摂取することが望ましい

$$\text{たんぱく質必要量()g} = \text{体重()kg} \times 1.0$$

1) 日本サルコペニア・フレイル学会『サルコペニア診療ガイドライン2017年版』より

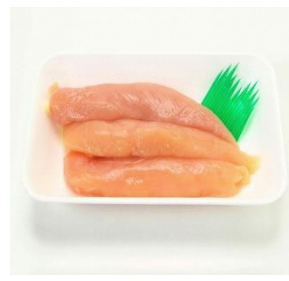
2) 国立長寿医療研究センター・東浦町作成『健康長寿教室テキスト第2版』2020 P.15 より



かつおの刺身(100g)
タンパク質:25.8g



豚もも肉(80g)
タンパク質:16.4g



鶏ささ身(80g)
タンパク質:19.1g



木綿豆腐(100g)
タンパク質:7.0g



納豆1パック(40g)
タンパク質:6.6g



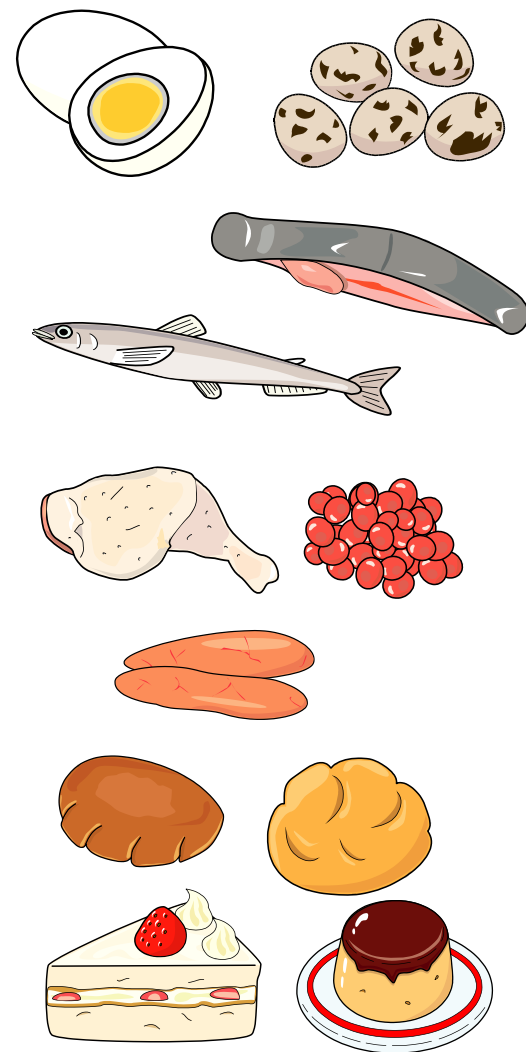
ゆで卵1個(60g)
タンパク質:7.5g

コレステロールの多い食品に注意！

脂質食事摂取基準 コレステロールを200mg/日未満

1回に食べる量のコレステロール量 日本食品成分表2021八訂より

食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	コレステ ロール (mg)
鶏卵M1個60g	60	85	222
うずら卵1個15g	15	24	71
子持ちがれい1切れ80	80	98	96
ししゃも1匹15g	15	23	35
たらこ1/2腹30g	30	39	105
イクラ大さじ1 17g	17	43	82
若鶏もも肉皮なし1枚250g	250	283	218
若鶏むね肉皮なし1枚250g	250	263	180
クリームパン1個70g	70	200	*(69)
シュークリーム1個60g	60	134	*(120)
苺ショートケーキ1個80g	80	251	*(112)
カスタードプリン1個50g	50	58	*(60)
アイスクリーム小1カップ100ml	100	178	53



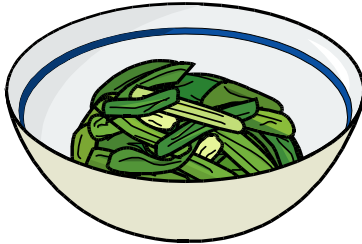
* 材料の分量によって異なる

野菜のおかず（副菜）はしっかり毎食食べる

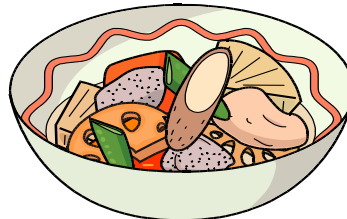
- ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源
- 野菜、海そう、きのこを使ったおかず
- **毎食、小皿で1～2皿とる**



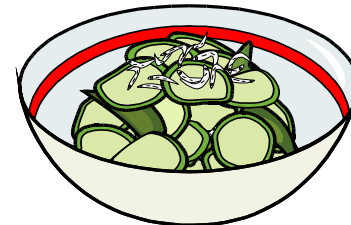
野菜サラダ



青菜のひたし



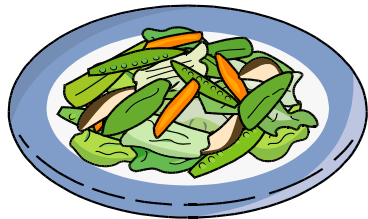
煮物



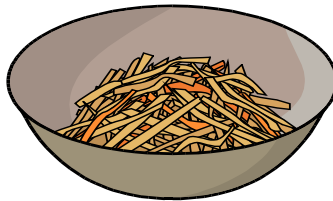
酢の物



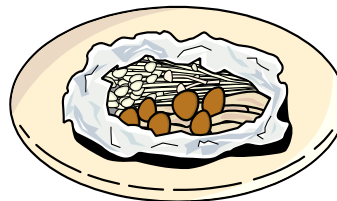
ひじき煮



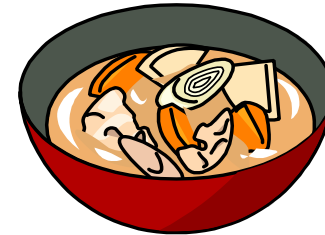
野菜炒め



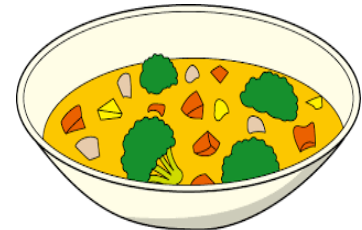
きんぴらごぼう



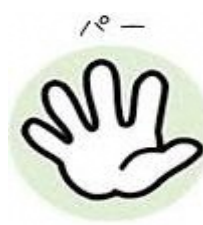
きのこホイル焼き



具たくさん汁



野菜スープ



手のひらにのる小皿で毎食1皿か2皿とりましょう

野菜を多く食べる工夫・・・ゆで野菜の活用

キャベツをゆでる



ゆでキャベツ、ハム、
ミックスベジタブル
冷凍ブロッコリー
スープの素

具たくさんスープ



塩昆布あえ

ゆでキャベツ、大葉
塩昆布



野菜サラダ

ゆでキャベツ、
ブロッコリーの芽
ノンオイルドレッシング



ごま酢あえ

ゆでキャベツ、
人参、貝割菜
いりごま、ポン酢



パスタ

ゆでキャベツ、
あさり、ハム
顆粒コンソメの素

野菜だけのおかずをしっかりと食べよう！ 調理編



210kcal
塩分2.5g

ひじき、鶏肉、ちくわ、油揚げ
大豆、れんこん人参、
いんげん、ひじき

野菜以外の
材料を使うと
塩分、カロリー
多くなる



100kcal
塩分1.2g

ひじき、人参、しらたき、きのこ、
れんこん



338kcal
塩分3.5g

里芋、人参、いんげん、鶏肉



160kcal
塩分1.2g

人参、こんにゃく、しいたけ
たけのこ、いんげん

野菜ジュースと副菜の栄養素比較

食物繊維
少ない
糖質が多い



野菜: にんじん(輸入又は国産(5%未満))、小松菜、ケール、ブロッコリー
ピーマン、ほうれん草、アスパラガス、赤じそ、だいこん、はくさい、セロリ、
メキャベツ(プチヴェール)
紫キャベツ、ビート、たまねぎ、レタス、キャベツパセリ、クレソン、かぼちゃ
果実: りんご、オレンジ、レモンクエン酸、香料、ビタミンC

エネルギー: 66kcal	カリウム: 340mg
たんぱく質: 0.8g	カルシウム: 0~28mg
脂質: 0g	ビタミンA: 370~1300μg
炭水化物: 16.2g	ビタミンC: 35~140mg
糖質: 15.4g	ビタミンK: 0~13μg
糖類: 13.1g	葉酸: 1~12μg
食物繊維: 0.3~1.2g	α-カロテン: 1100~6100μg
食塩相当量: 0~0.4g	β-カロテン: 3900~12000μg

カゴメ株式会社ホームページより調べ

野菜のおかずは野菜の種類、量、組み合わせで栄養素のバランスがとれる



エネルギー: 30kcal
たんぱく質: 4.0g
脂質: 0.5g
炭水化物: 3.6g
食物繊維: 2.8g
食塩相当量: 0.9g



エネルギー: 50kcal
たんぱく質: 3.7g
脂質: 0.5g
炭水化物: 13.6g
食物繊維: 4.7g
食塩相当量: 2.7g

昨日食べた食事を主食・主菜・副菜 分けてみましょう ●

それぞれ記入し台紙の同じ分類に貼る

主食：水色の付箋

主菜：ピンクの付箋

副菜：緑色の付箋

汁物：黄色の付箋

副菜

副菜

主菜

主食

汁物

当てはまるものに○をつけ、 _____年____月____日 年齢____歳 性別： 男 女

最後に合計点を計算してください。

		3 点	2 点	1 点	0 点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0 点	
合計点	点				

塩分チェックです。
当てはまるものに
○をつけてみま
しょう。

合計点	評 価
0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

減塩するための方法

普段から常に
注意することが大切！
まずは1g減！



1日当りの食塩摂取量 (18歳以上)

性別	生活習慣病予防のための目標量※1	高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための量※1	現状平均※2
男性	7.5g 未満	6g 未満	11g
女性	6.5g 未満		9.3g



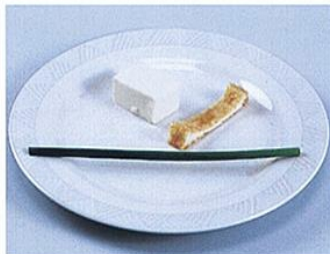
どんな漬物はでも注意！

出典：ヘルシーネットワークナビ

味噌汁の具による塩分の違い

みそ汁の具の加え方、それぞれのみその塩分によって、みそ汁の塩分は違います！

普通のみそ汁



素材



+



みそ12g



食塩量
1.5g

味噌は最後に
入れる！
煮立てない！

具だくさんのみそ汁



素材



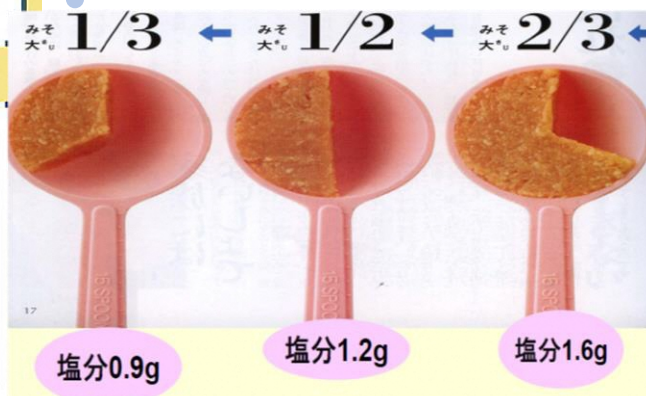
+



みそ10g



食塩量
1.0g



みそはいつも同じ
少ない量にしましょう

気をつけよう！油脂の摂り方

●油脂は摂取バランスが大切

現代の食生活で減らしたい油

オメガ6系(リノール酸)

…取りすぎるとアトピーや花粉症、動脈硬化、
心臓の病気を引き起こすことも

加工食品の原材料表示をチェック

植物油脂に注意！



同、増やしたい油

オメガ3系(DHA、EPA、αリノレン酸)

…動脈硬化や心臓の病気、脳卒中のリスク低下、
アレルギー改善、脳の働きの向上に期待



魚を週3、4回食べる

**頻度
増す**



加熱しないエゴマ油やアマニ油
を1日小さじ1杯取る



加熱調理ではサラダ油を
時々オリーブ油にかえて



●調理方法の工夫

【かぼちゃ(20 g)】



素揚げ

31kcal



天ぷら

54kcal



バター

炒め物に！



菜種油



ピラフなど

【じゃがいも(100 g)】



くし形切り
(皮つき4つ割り)

97kcal



せん切り
(1本5mm角5cm)

121kcal

かき揚げは高カロリー
なので要注意！

414kcal

[80g]



出典：ヘルシーネットワークナビ

甘い物の食べ方

お菓子はいつ食べてましたか？



少量なら
食べたことにな
らない？



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	1	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

見直そう！おやつの食べ方

●お菓子、甘い飲み物は休甘日をとる

- ・少量でも**食べ続けない**
- ・よく食べる⇒**ときどき たまにに**変える
- ・間食に適したもの：**果物、牛乳、ヨーグルト、チーズ**
おにぎり 肉まん いなり寿司

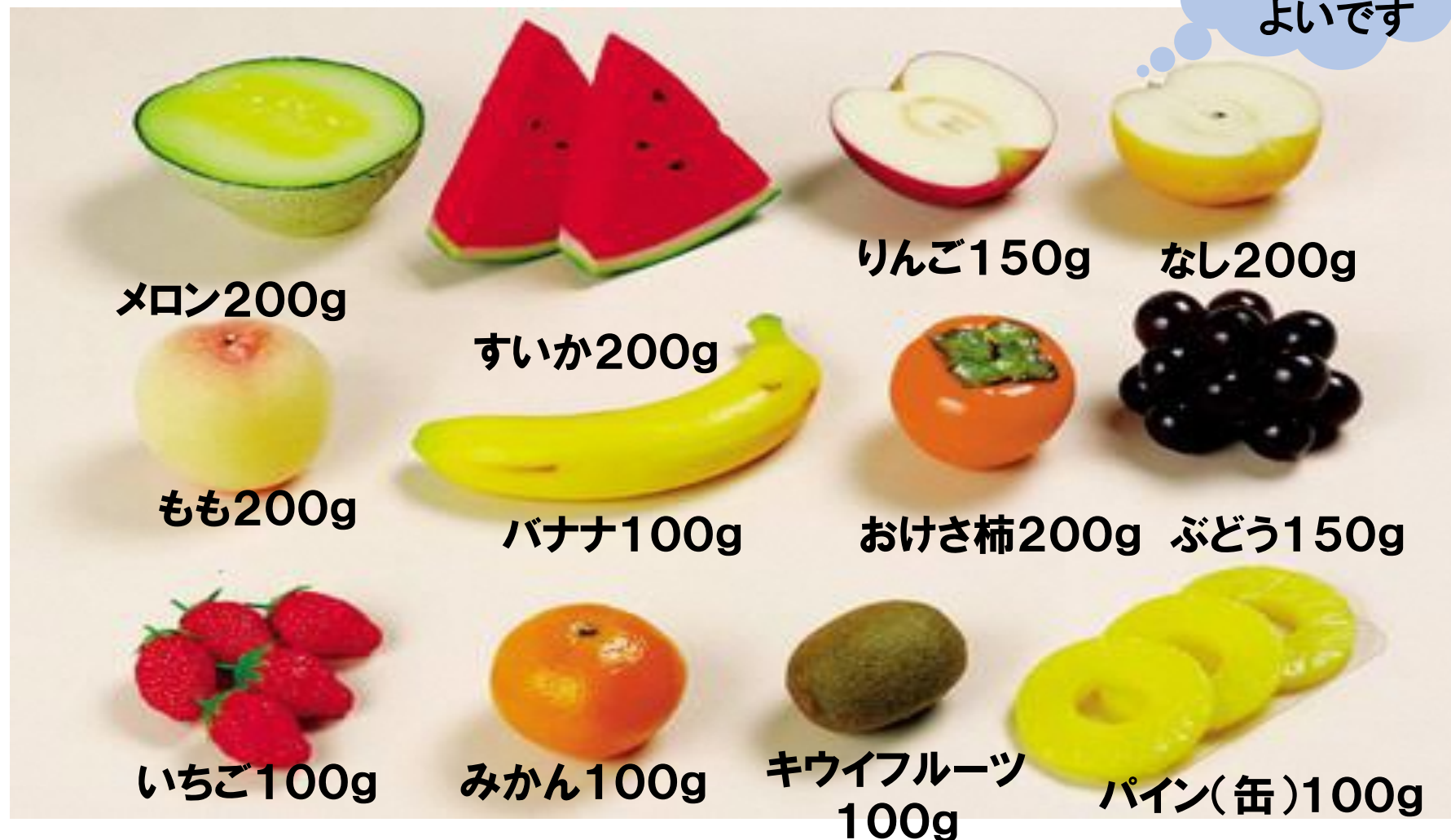
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5
				10	11	12
1				17	18	19
					25	26
27			30		2	3

**お菓子の
休日**



果物は1日200 g 程度食べましょう！

1日の量を
分けて食べても
よいです



夕食後は控え、朝食、昼食または間食に食べましょう

アルコールの健康的な飲み方

●1回の量：純アルコール 20g まで



●回数：飲酒日より休肝日を多く

- ・ 飲酒は1日おきにする
- ・ 週末のみ適量飲む

◆飲む時でも、食事はきちんとバランスよく食べる

おかずは低脂肪（揚げ物控える）高たんぱく質の食品を選ぶ
（魚、大豆製品、野菜、海藻、）

食欲を維持し高めるためのポイント

●食事を美味しく感じるのは五感で楽しむ

特に視覚からの情報は8割ほどある

食材の色、温度、盛り付け、食材本来の触感

●会話をしながら楽しい食事

施設や地域の食事サービスの利用や親せきや友人などとの
食事会行う

●生活リズムを崩さず、決まった時間に食事をする

規則正しい食生活を送ることで、食事時間も整い、
3食きちんと食べることができる
体重を維持できる



“五味五色五法”で組み合わせの工夫

五味＝酸味・苦味・辛味・甘味・塩味

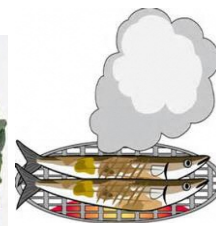
様々な味に親しむことで味覚を満足

五色＝白・黒・黄・赤・青(緑)

白は清潔感、黒は引き締め、黄と赤は食欲増進、青は安心感を表す色と考えられ、栄養面でもバランスよくなる

五法＝生・焼く・煮る・蒸す・揚げる

5つの調理法を
組み合わせることで
食品数を増やすことができる



“五味五色五法”解説

和食・日本料理に大切なのは、**五法・五味・五色・五適・五覚**と言われている
季節や食材、調理法、見た目の美しさ、もてなす方の人数・好み
もてなしの心と感謝の気持ちなどの全てがうまく融合し、美しさを演出する

●五法とは？

「**生食**」(切る)、「**煮る**」、「**焼く**」、「**蒸す**」、「**揚げる**」の5つの基本の調理法

生(切る)は刺身、煮るは煮物、焼くは焼き物、蒸すは蒸し物、揚げるは揚げ物を意味

※基本的な会席料理にはこれら5つの料理が必ず出る

●五味とは？

「**酸味**」、「**苦味**」、「**甘味**」、「**辛味**」、「**塩味**」という5つの味淡味を加えると「**六味**」

※和食で使われる調味料の基本「さ・し・す・せ・そ」

「砂糖」・「塩」・「酢」・「醤油」・「味噌」の5種類のこと

●五色とは？

白、黒、黄、赤、青(緑)の5色

黒塗りのお盆や朱塗りのお椀、料理に添えられる葉や花などの演出もこれに通じていると考えられる

五味のおかず・食品

酸味



穀物酢
梅
柑橘類

苦味



ピーマン
パセリ
ゴーヤ
エビ 大豆

辛味



辛子
わさび

甘味

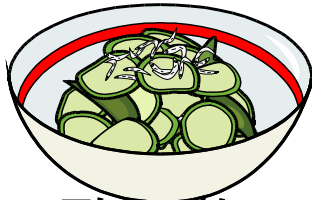


砂糖
蜂蜜

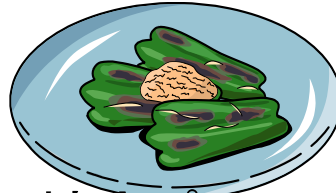
塩味



塩
醤油
味噌



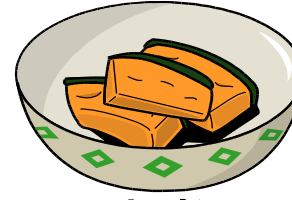
酢の物



焼きピーマン



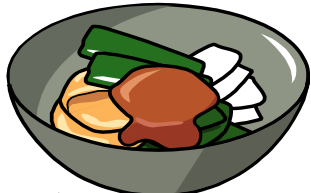
麻婆なす



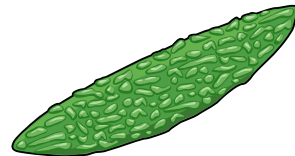
煮物



塩焼き



酢味噌和え



辛味噌和え



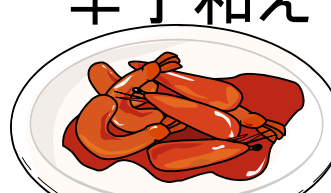
煮豆



漬物



もずく酢



エビチリ



五色の食材

五色の野菜・・・赤と緑と黄が**緑黄色野菜**
白と紫が**淡色野菜**

【白】 かぶ カリフラワー キャベツ ごぼう セロリ大根
たまねぎ ねぎ れんこん など

【紫】 なす 紫たまねぎ 紫キャベツ など

【黄（※）】 かぼちゃ にんじん パプリカ（黄・オレンジ） など
※オレンジ色も含む

【赤】 赤ピーマン トマト パプリカ（赤） ミニトマト など

【緑】 グリーンアスパラガス オクラ グリンピース 小松菜
チンゲンサイ 菜の花 にら 緑ピーマン ほうれんそうなど

五法の調理方法の工夫

生

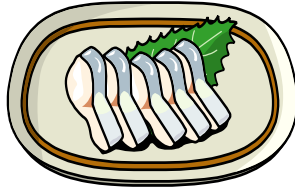
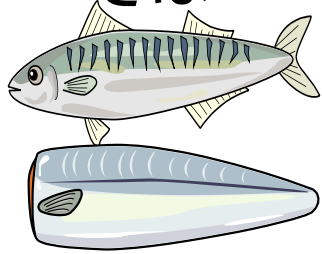
焼く

煮る

蒸す

揚げる

さば



しめさば
寿司



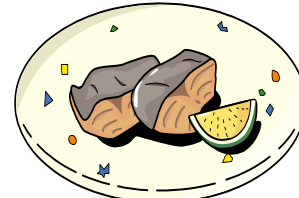
塩焼き



さば味噌煮

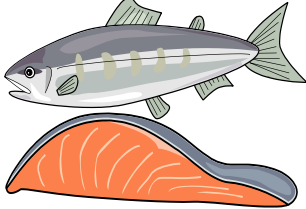


酒蒸し

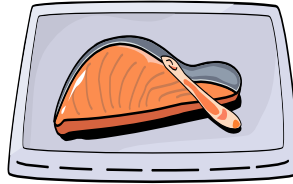


竜田揚げ

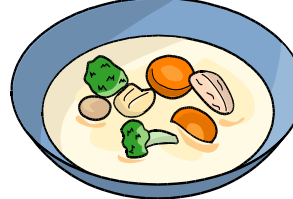
さけ



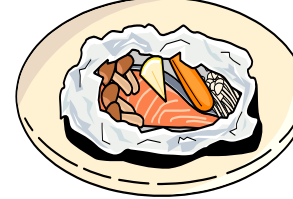
刺身・寿司



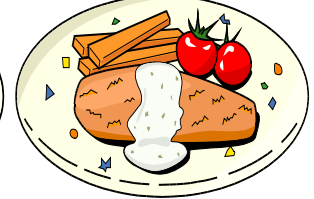
塩焼き



クリームシチュー

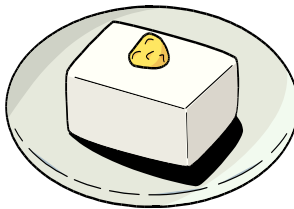


ホイル焼き

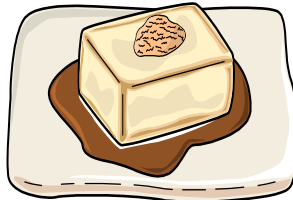


フライ

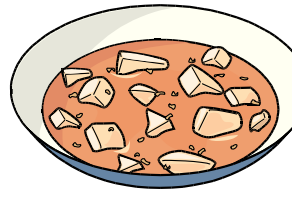
豆腐



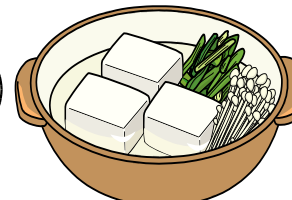
冷や奴



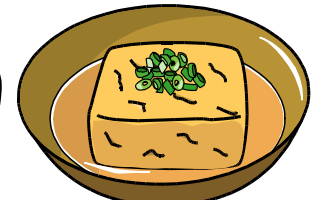
豆腐ステーキ



麻婆豆腐



湯豆腐



揚げ
だし豆腐

食事は楽しむことを大切に！

しっかり食べることを“継続”することが重要

- 季節感のある食事



- 卵丼、親子丼、中華丼など丼物はお勧め
見た目の彩りはもちろん、ご飯にも味が付いて
食べやすくなる



- ランチョンマットや箸置きを活用



- 誰かと一緒に食事



- 調理や後片付けを
簡単にできるような工夫



プレートランチで楽しみましょう

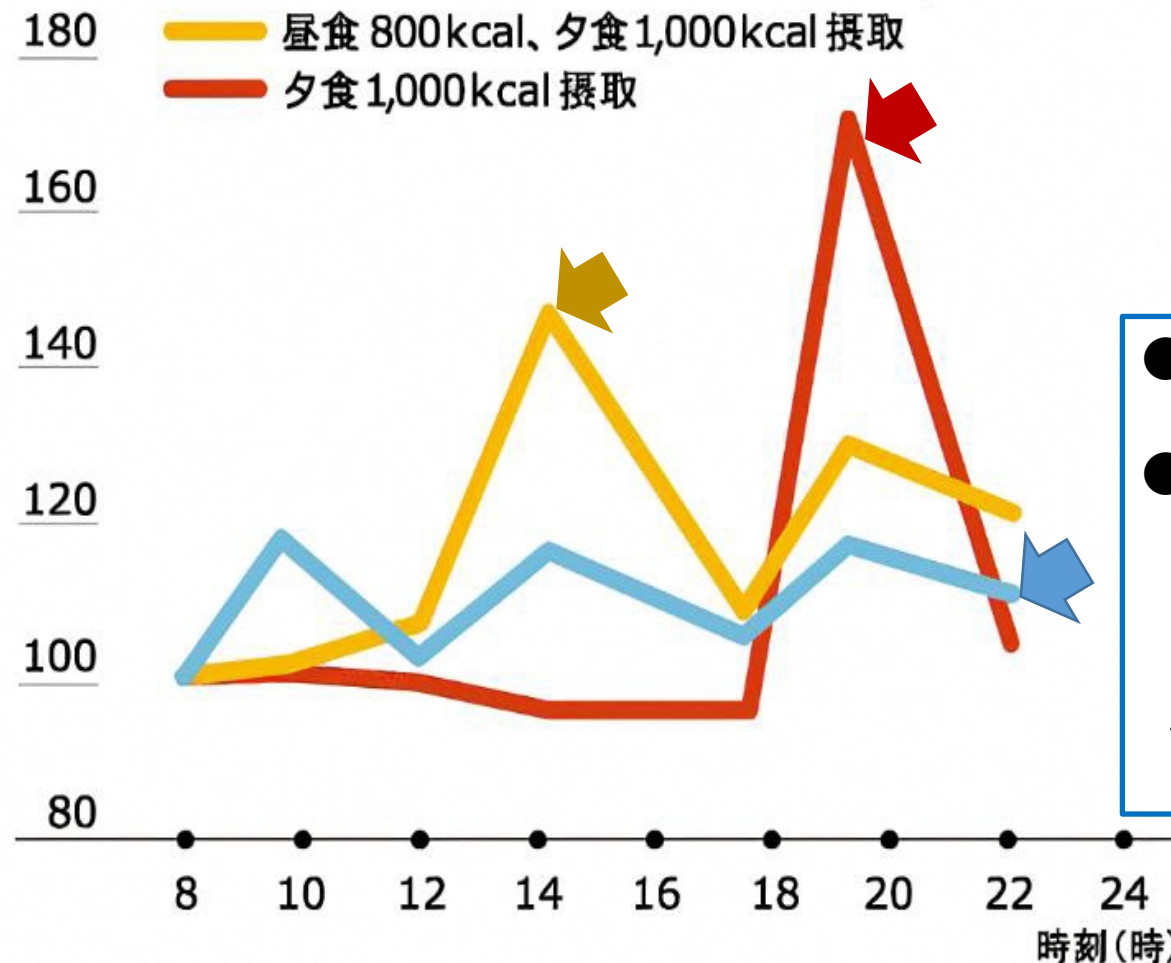
- ・食べる量を設定できる
- ・盛りつけで、様々な料理が工夫
- ・少量でも盛り付けで美味しさ増す
- ・栄養バランス、色彩よくなる



1日3回規則正しく食べましょう

血糖値
(mg/dL)

- 朝食 400kcal、昼食 800kcal、夕食 1,000kcal 摂取
- 昼食 800kcal、夕食 1,000kcal 摂取
- 夕食 1,000kcal 摂取



- 3食とも食べるが夕食が多く
血糖下がりにくい (青色)
- 朝食抜きで昼食はバランスが
よくても上昇 (黄色)
- 1日1食の為空腹からの
血糖は過激に上昇 (赤色)

- 欠食すると次の食事の
血糖値が上昇
- 夕食のまとめ食いは過剰に
血糖上昇し、下がりにくいため、
使われないエネルギーが
脂肪として蓄えられる
肥満、糖尿病、脂質異常症などの
原因になる

朝ごはんをしっかり食べましょう！

野菜もしっかり食べる



総カロリー493^{kcal} 炭水化物74g たんぱく質23g
食物繊維6.1g 塩分2.8g

- ・具沢山みそ汁(白菜 大根 人参 ぶなしめじ)
- ・ごはん(軽く1杯 160g)
- ・納豆(1パック 40g きざみ海苔 ねぎ)
- ・焼き魚 (ししゃも 2匹)

パンにつけるものは控える



総カロリー537^{kcal} 炭水化物63g たんぱく質20g
食物繊維5.1g 食塩2.6g

- ・ロールパンサイズのパン(2個:60g)
- ・野菜炒め(キャベツ ピーマン パプリカ 塩こしょう)
- ・焼きハム(2枚)
- ・カットフルーツ(メロン 150g)
- ・牛乳(1杯、200ml)

食べ物で気をつけることは？

●こんな食感に気をつけよう

次のような食感の食べ物は、むせたり、喉につまったりする危険があるので、食べるときには注意が必要です。

		具体例
サウサウ	→ むせやすい	水、お茶  、ジュースなど
ボロボロ	→ ばらけやすい	ごはん粒、そばろ、かまぼこ  など
ペラペラ	→ はりつきやすい	のり  、わかめ、青菜類など
パサパサ	→ ぱさつきやすい	パン  、カステラ、いも類など

●胃の調子に合わせましょう

〈胃が荒れていても食べてよいもの〉



〈胃が荒れているときに食べない方がよいもの〉











●甘いお菓子注意！食事に替わるおやつ（主食量が少ない時）



食べやすい工夫をしましょう！

かむ力や飲み込む力に合わせて材料を選ぶ、下ごしらえや調理のひと工夫

【材料の下ごしらえ】

- ・食べやすい大きさに切る
- ・切れ目を入れる
- ・堅い野菜は
ゆでてから調理する
- ・ミンチにする



噛みやすくする工夫



かたいものは加熱して
軟らかく



隠し包丁を入れて
噛み切りやすく

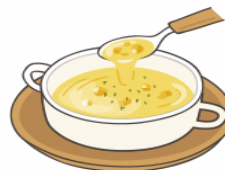


つなぎを加えて
まとまりやすく

飲み込みやすくする工夫



パサパサしたものは
水分を加える



さらさらしたものは
とろみつける



油脂を加えて口当たりを
滑らかにする

●調理の工夫●

油料理は控え、主菜、副菜の調理方法を変えましょう



蒸す



煮込む



する



つぶす

◆家族と同じメニューでも、素材の形状を変えたり、やわらかく調理すれば食べやすくなります

水分をこまめにとりましょう

体に必要な水分を体液（血液、リンパ液、唾液、消化液、尿など）として蓄えている

加齢に伴い体重が減ると
蓄えられる水分量も減る

体液の3つの役割

酸素

栄養素

酸素や栄養素を
体内に運ぶ

老廃物

老廃物を
体外に排出する

体温
調節

汗や尿によって
体温を調節する

食事以外から
最低でも1日1,200ml程度の
水分を摂ることが推奨される

水分摂取

食事 1.0ℓ
+
体内で
作られる水 0.3ℓ
+
のみ水 1.2ℓ
= 合計 2.5ℓ

水分排出

尿・便 1.6ℓ
+
呼吸や汗 0.9ℓ
= 合計 2.5ℓ



水分不足予防は日常生活の中で
こまめに水分補給
コップ1杯を200mlとすると
6杯分以上になる



水を飲むタイミングを
習慣づけると続けやすい

キューピー株式会社ホームページ参照

便秘解消・予防のための食生活

高齢者の便秘の原因

- ・加齢による筋力の低下
- ・水分不足
- ・腸内環境の悪化
- ・食事量の減少
- ・薬の影響
- ・運動量の低下

- 適切な食事量を摂る
- 食物繊維を摂る
- 朝食を少量でも食べる

・腸の動きをよくして健康に保つためにとても重要

・食欲が無くて、食べられない時

朝一番に白湯や汁物を湯呑み一杯ゆっくり飲んでみましょう

- 適切な水分量を摂る

飲み物として1日におよそ1500ml程度は飲むことが理想的

おすすめ食品

- 食物繊維が豊富な主な食材

バランスよく
とって!!



噛む力を維持する工夫

●正しい姿勢で食事をする

●噛む回数を意識する

少しでも意識することで噛む回数に変化が出る

●飲み物で流し込まないようにする

しっかり噛んでから飲み込み、飲み物はその後に飲む習慣

●ゆっくり食べる

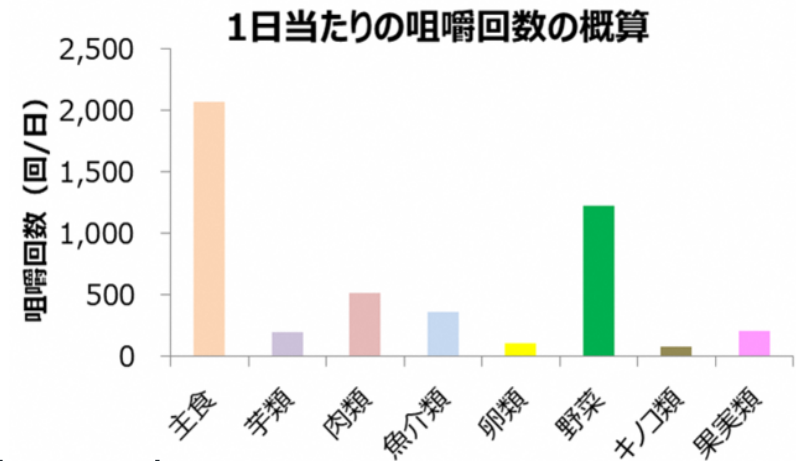
時間に余裕をもって、ゆっくり味わって食事をする

●噛み応えのある食材を使う

噛み応えのある食材と柔らかい食材を組み合わせると食感に変化が出て飽きずに食べやすくなる

●切り方や調理方法を工夫する

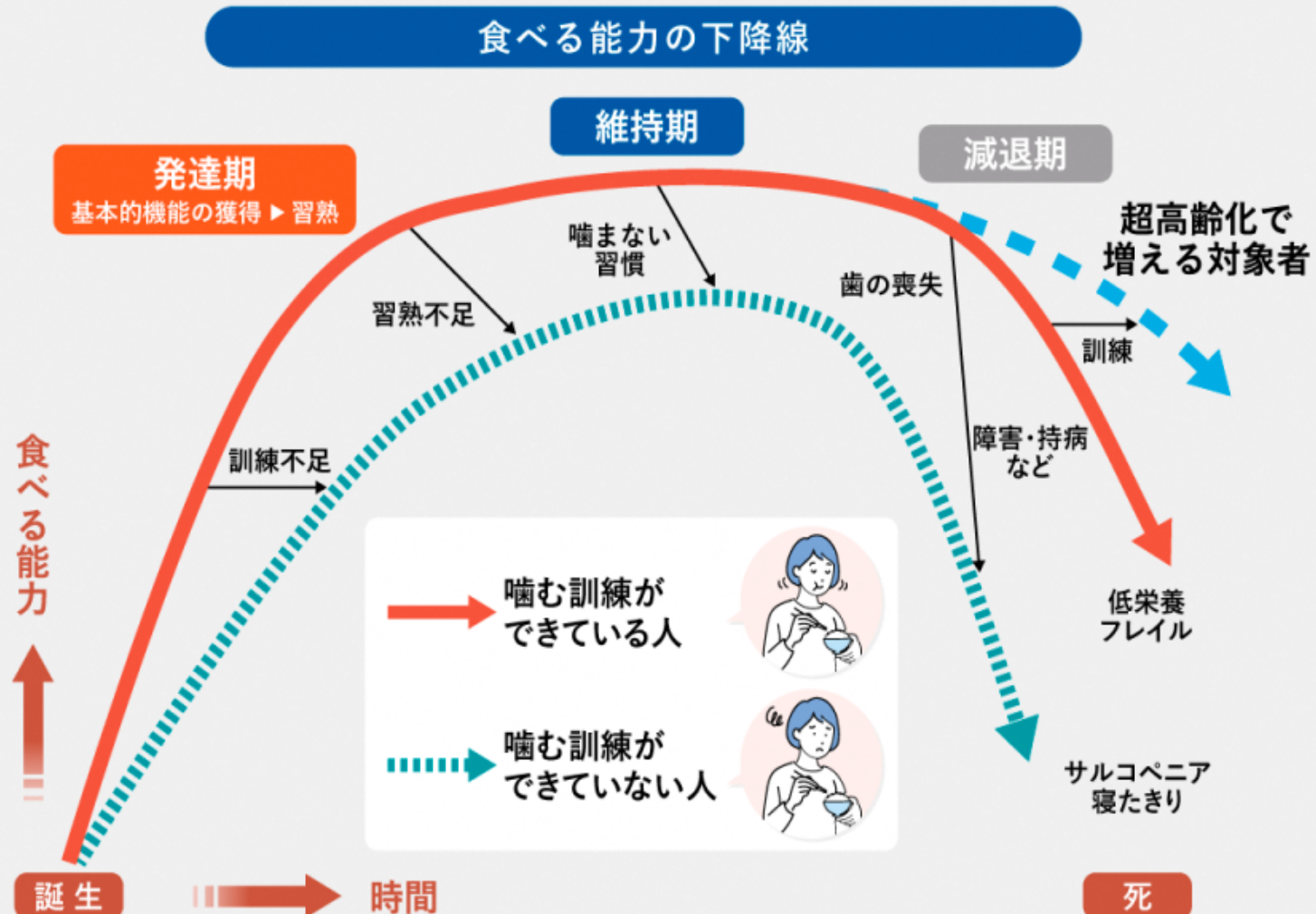
野菜を乱切りにするなど無理のない程度に工夫



キューピー株式会社ホームページ参照

咀嚼回数増加の効果

高齢になっても咀嚼や嚥下の訓練を取り入れることで
食べる能力の低下をゆるやかに抑えられる



金子芳洋, 摂食・嚥下リハビリテーションセミナー / 講義録 II 機能障害とその対応, 東京, 医学情報社, 2002. p 65 より作図

株式会社ロッテ噛むことの研究室和洋女子大学の柳沢幸江教授インタビュー記事より抜粋

正しい姿勢で食べていますか？

イスにもたれて顔が上を向いたり、
真正面を向いたりすると、、、
食べ物が気管に入りやすくなり、
腹部が圧迫され、食べにくくなる
噛むちからも低下します

正しい 姿勢

軽くまえかがみ

少し顎を引く

クッション可

膝は 90 度

床に足をつける

顔が上を向いている

足が宙ぶらりん

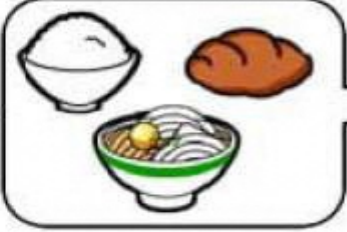
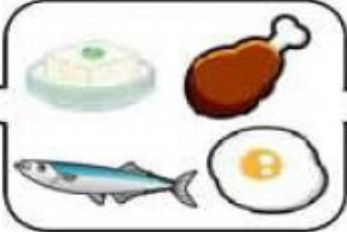

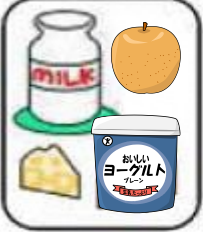

椅子の背にもたれる

浅く腰かけている

よくない 姿勢

- 深く腰掛けた状態で足が床にしっかりとつき
膝が90度に曲がるイスを選ぶ
(足が届かない場合は足元に雑誌などを置いて調整)
- 背中のお尻にクッションを入れて支えても可
- イスの背にもたれず、上半身は軽く前かがみで、
顎を少し引く
- テーブルは、座ったときに肘をつけられる高さ
- 体とテーブルの間は、握りこぶし1つ程度の間隔をあける
- 食器は手の届く位置に置く
- 食器と口の距離が遠い場合は、食器の下に台を置く

あなたのバランス食作ってみましょう！

	主食	おかず		牛乳・チーズ フルーツ	お茶 タイム
	ごはん・パン	主菜 肉・魚・卵・大豆など	副菜 野菜・芋・海藻など		
食事 →					
朝 →					
昼 →					
夜 →					

1日3回規則正しく！・・・3食均等に食べることが大切

朝食

=

昼食

=

夕食

簡単でも主食・主菜・副菜が揃っている食事
(前夜残り物利用)



昼食は家でも、外食
またはコンビニ食
でもバランスよく
食べましょう



夕食は塩分、油の使い方
に注意した調理方法で
バランスよく、量が過剰
にならないように
しましょう






食品摂取の質を高める（食品摂取の多様性得点から）

最近1週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？

ほぼ毎日食べている場合は「1点」そうでない場合は「0点」で合計点を出します

食品摂取の多様性得点

自分の「食事内容」をチェック

①肉 	点	⑥緑黄色野菜 	点
②魚介類 	点	⑦海藻類 	点
③卵 	点	⑧いも 	点
④大豆・大豆製品 	点	⑨果物 	点
⑤牛乳・乳製品 	点	⑩油を使った料理 	点
あなたの点数は？ ----->			点

7点

以上を目標に！
点数が高いと
身体機能が低下
しにくいと言われて
います



ご飯は茶碗1杯
多過ぎず！
少な過ぎず！

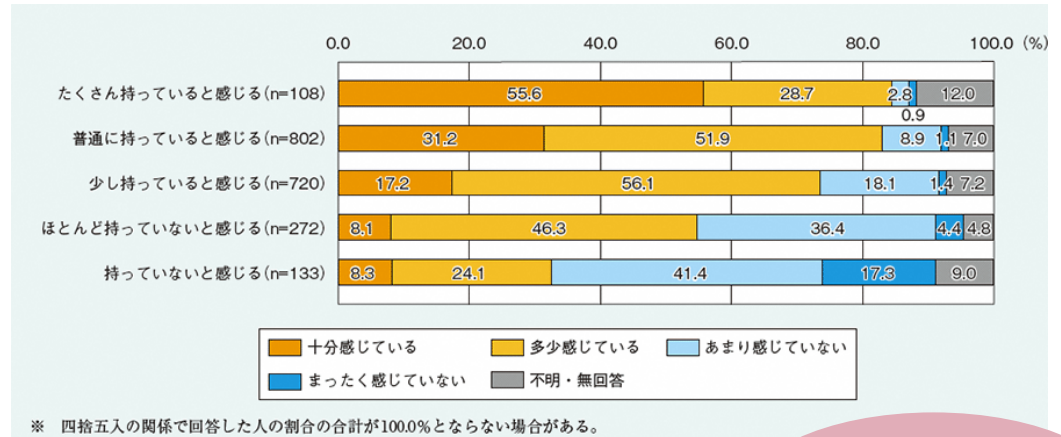
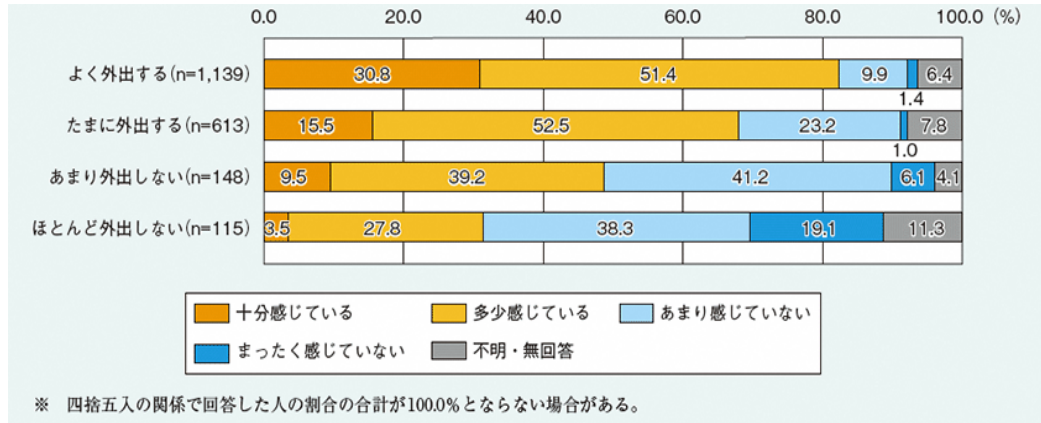
外出する機会を作ろう！～食事を楽しむ～

内閣府：令和4年版高齢社会白書より

外出頻度が高い人ほど
生きがいを「十分感じている」と
回答した人の割合は
高くなっている

親しくしている友人・仲間を、
より多く持っている
と回答した人ほど、生きがいを
「十分感じている」と
回答した人の割合は
高くなっている

たまにでも、ときどきでも、毎日でも
1人でもいいけど、誰かと一緒に
ショッピング、散歩、外食、カフェなどに
出かける機会を作ろう！！



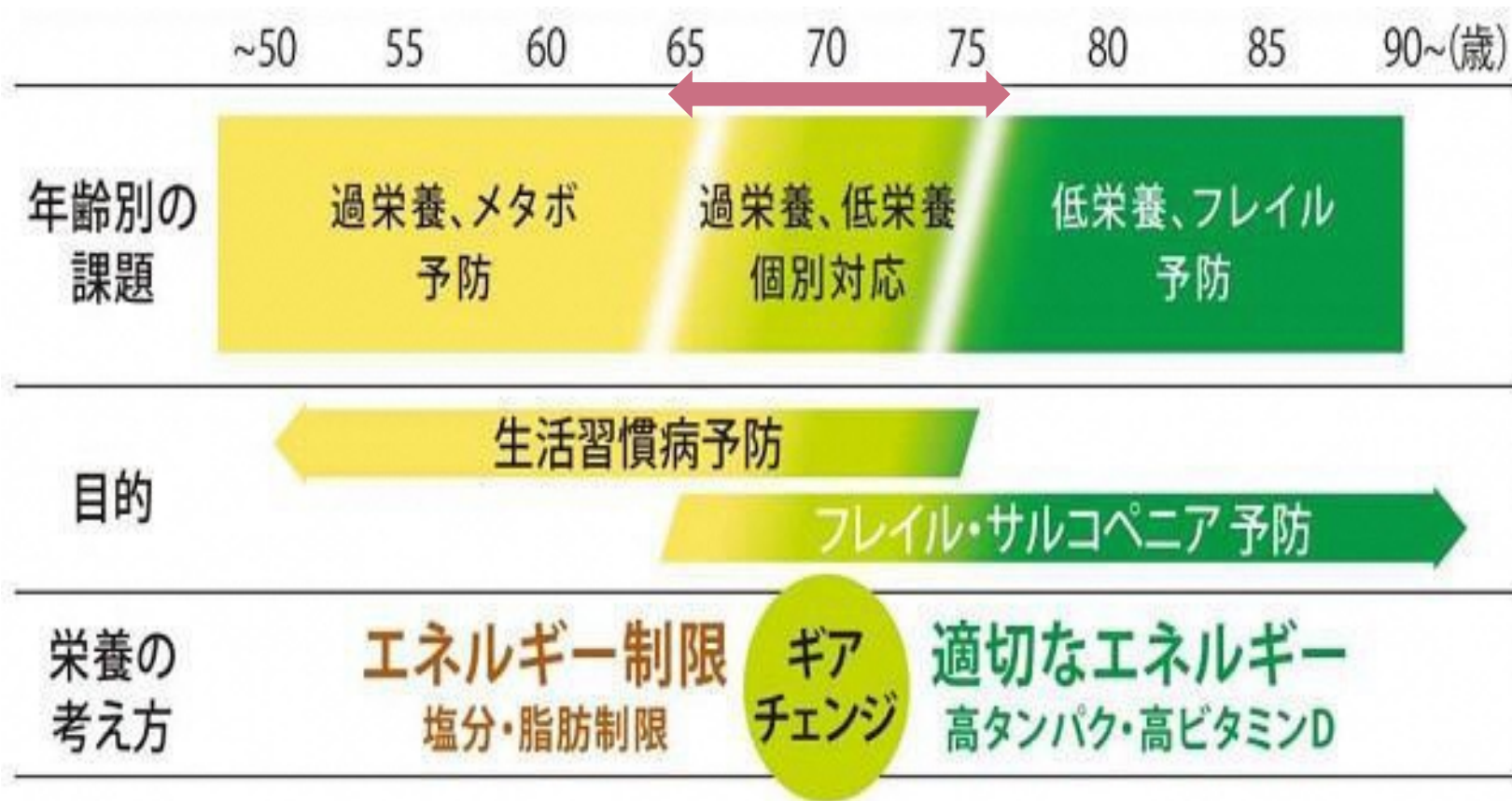
たまには
お肉でも！



「メタボ予防」から「フレイル予防」へとギアチェンジ

65歳～75歳の10年間の過ごし方が重要です！

カロリーを制限ではなく、しっかり食べて、しっかりと動いて、筋肉を減らさないこと



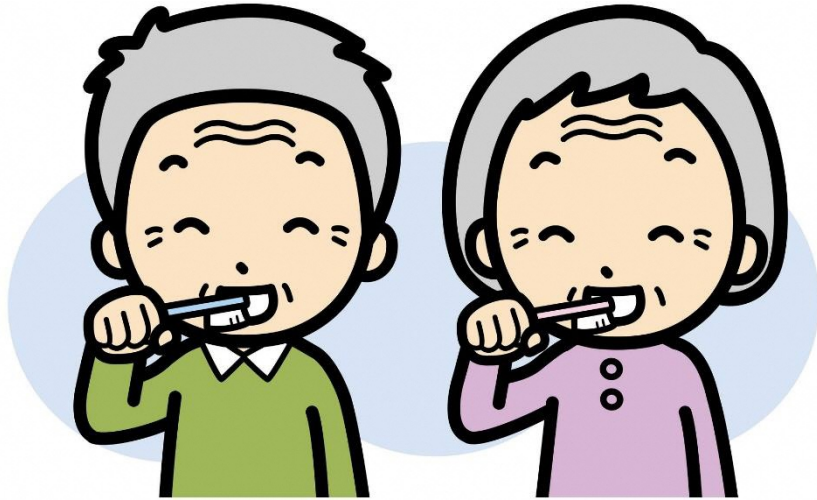
出典：日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル」出所：高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢）葛谷雅文。医事新報 4797「高齢者の栄養管理」p41-47の図4から引用改変

口を使ってしっかり 食べることは 大切です

高齢者の方が口を使って食べることが重要な理由

- 1.五感のうち視覚・味覚・臭覚が刺激を受けること ➡ 老化の緩和
- 2.嚙んで食べること ➡ 口内の唾液が分泌さ、口内環境がよくなる
- 3.食物が体内に入ること ➡ 胃や腸が消化活動のために活発に働く
- 4.嚙んだり飲み込むこと ➡ 脳に刺激を与えて認知症の予防

感染予防と口腔ケア



うがいや歯みがき、義歯（入れ歯）の清掃、粘膜や舌の清掃などにより汚れを取り除き、口の中の細菌を減少

誤嚥（ごえん）予防のために「ブクブクうがい」を行いましょう

ブクブク。○○



ご清聴ありがとうございました

