

ステップ1 体格を確認

月に1回は、体重をはかり、体格を確認していますか？

BMIを計算してみましょう！

BMIの計算方法

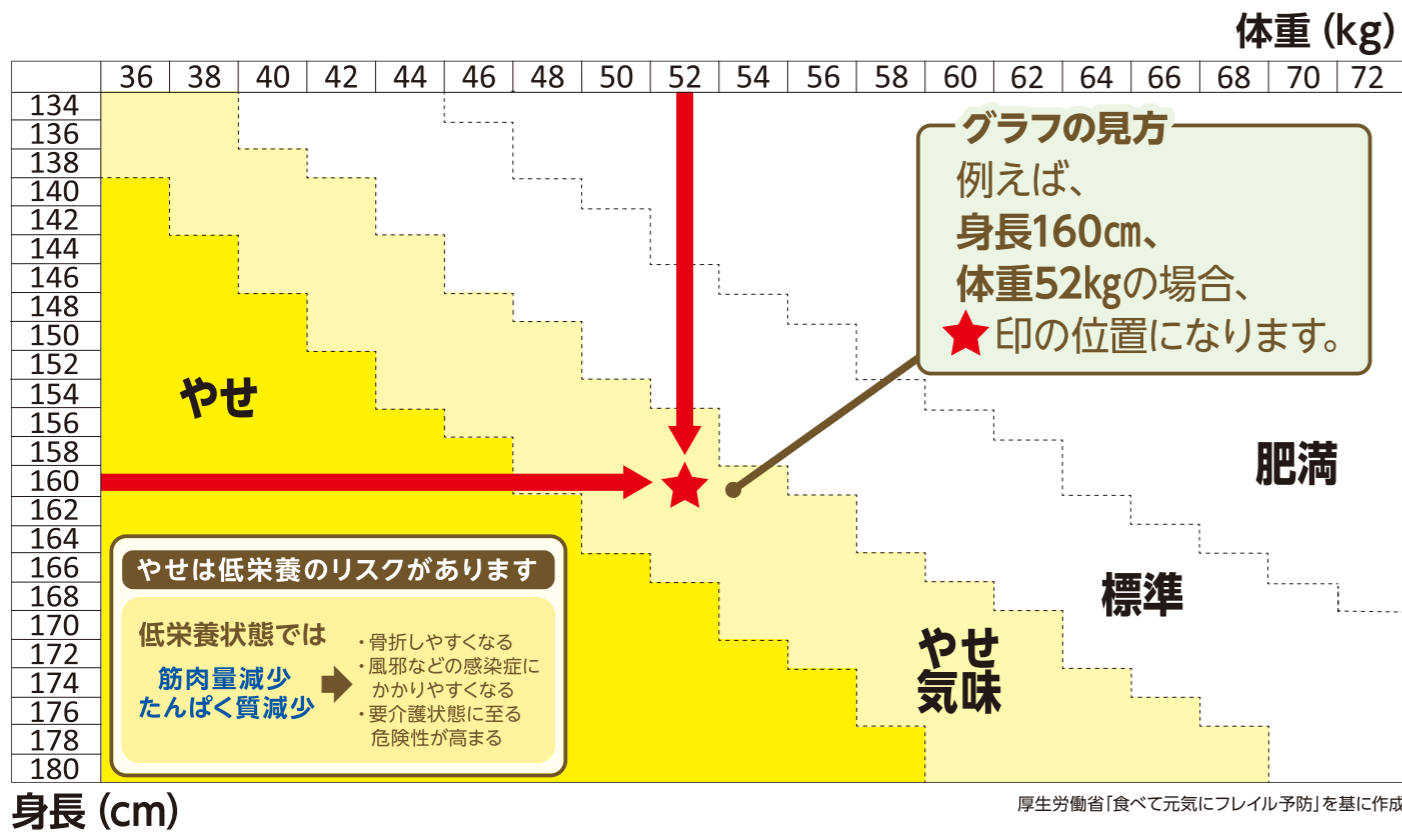
$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※65歳以上の目標とするBMIの範囲21.5～25未満

例えば、身長160cm、体重52kgの場合

$$52 \div 1.6 \div 1.6 = 20.3$$

BMI 21.5未満のため、
フレイルに注意が必要です。



ステップ2 食事の傾向を確認

主食 主菜 副菜 を意識すると
栄養のバランスがよくなります。

副菜
(野菜・いも・豆類
きのこ・海藻料理)

主菜
(肉・魚・卵・
大豆料理)

主食
(ご飯・パン・麺類)

3品そろえなくても

パンに野菜と卵をはさんだサンドイッチ

麺・肉・野菜を一緒に炒めた焼きそば

など1品でも
バランスよく食べられます。

ステップ3 主食、主菜、副菜をそろえるために色々な食品を食べていますか？

「食バラエティチェックシート」を使って、
毎日の食事を食品から見直してみましょう。
色々な食品を組み合わせることが大切です。

食バラエティチェックシート
1日10品目食べましょう！

1日のうち、食べたものに○をつけましょう。

冷蔵庫に貼って毎日チェック

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	○の合計
1日	○		○	○	○	○	○	○	○	○	8点
2日	○	○	○	○	○	○	○	○	○		9点
3日	○	○	○	○	○			○	○	○	8点
4日											
5日											
6日											
7日											

合言葉は「さあにぎやか(に)にいたく」7点以上を目指そう！

合言葉は「さあにぎやか(に)にいたく」7点以上を目指そう！

1日のうち、食べたものに○をつけましょう

○がつかない項目を意識して食べましょう

7点以上を目指しましょう

その1

魚・肉・牛乳・乳製品・卵・大豆・大豆製品に○が付かない場合

食バラエティチェックシート
1日10品目食べましょう！

1日のうち、食べたものに○をつけましょう。

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	○の合計
1日											
2日	○										
3日											
4日		○									
5日											
6日											
7日											

合言葉は「さあにぎやか(に)にいたく」7点以上を目指そう！

合言葉は「さあにぎやか(に)にいたく」7点以上を目指そう！

筋肉量を維持するために、
たんぱく質の不足に注意しましょう

たんぱく質推奨量 (65歳以上)

	男性	女性
推奨量 (g/日)	60g	50g

日本人の食事摂取基準2020年版

たんぱく質を含む食品(例) (使用1回分の食材に含まれるたんぱく質量)

豚肉ロース80g 約16g	鮭1切(75g) 約14g	卵1個 約6g	牛乳200ml 約6g
納豆1パック(45g) 約7g	豆腐100g 約5g	ごはん普通盛り(150g) 約3g	食パン1枚(6枚切) 約5g

※腎臓の機能が低下している人は、たんぱく質のとり過ぎに注意が必要です。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)