

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

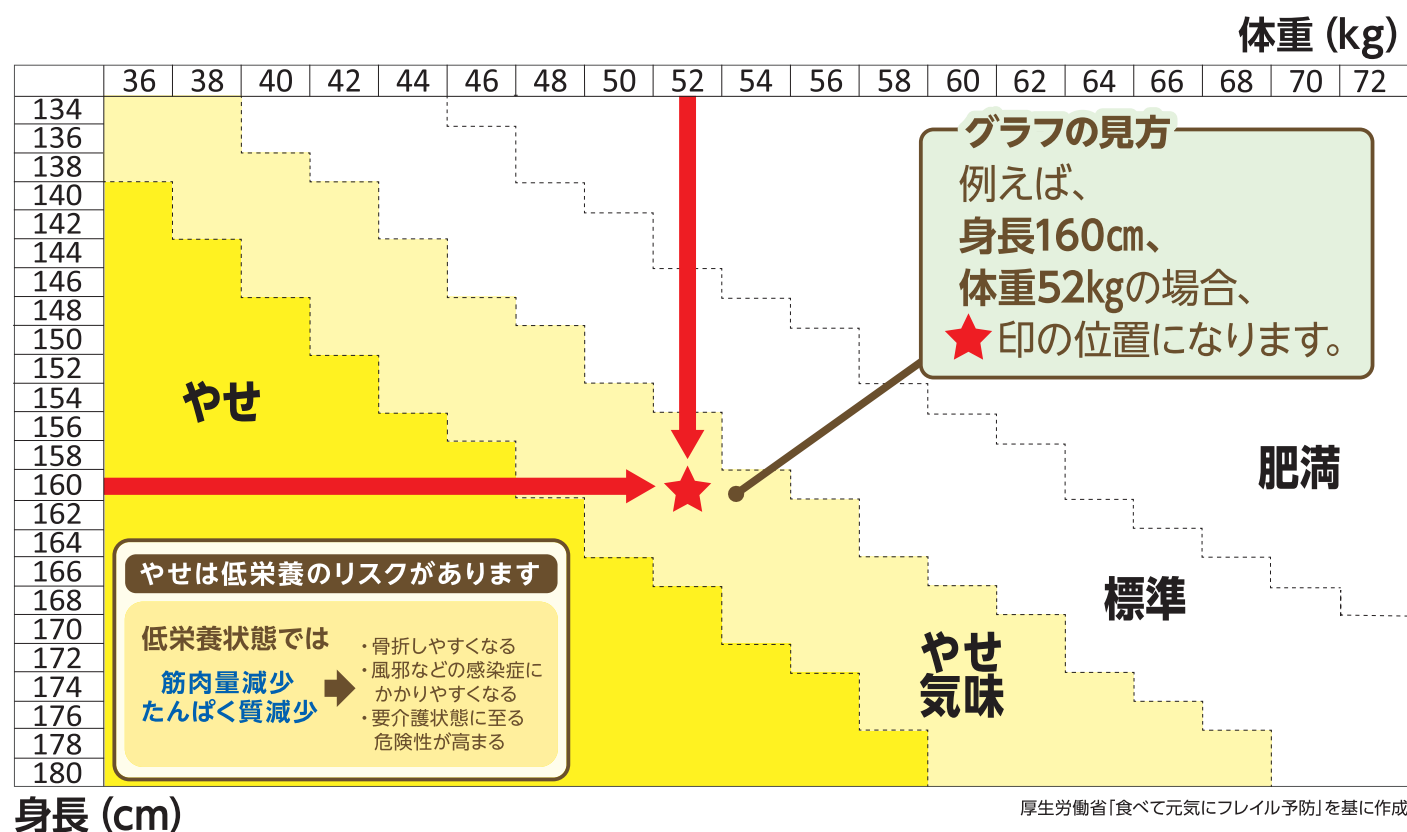
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※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÷1.6÷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。



3品そろえなくても



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

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	合計
日付	魚	油	肉	牛乳・ 乳製品	緑黄色 野菜	海藻類	いも類	卵	大豆・ 大豆製品	果物	
1日	○		○	○	○	○	○	○		○	8点
2日	○	○	○	○	○	○	○	○	○		9点
3日	○	○	○	○	○				○	○	8点
4日											点
5日											点
6日											点
7日											点

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

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。

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	合計
日付	魚	油	肉	牛乳・ 乳製品	緑黄色 野菜	海藻類	いも類	卵	大豆・ 大豆製品	果物	
1日	○				○	○		○			点
2日	○				○	○		○			点
3日			○		○	○					点
4日					○	○					点
5日					○	○					点
6日					○	○	○		○		点
7日					○	○			○		点

合言葉は「さあにぎやか(に)にいたく」
7点以上を目指そう！

※「さあにぎやか(に)にいたく」は、
ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した言葉です。

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)