

じょうずに食べて元気に長生き

低栄養の改善と 予防のために

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態で、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。

1日に摂りたい食品はこれくらい

四群点数法による食品分類

おもに骨を強くし、
体の力をより高める

第1群

卵、乳・乳製品



卵1個



牛乳1~2杯



ヨーグルト1個

足腰の筋肉を保つには、穀類や野菜だけでなく、良質なたんぱく質を含む食品を摂ることが大切です。

おもに血や肉のもとになる

第2群

肉、魚、大豆製品



薄切り肉
3~5枚



切り身魚
1切れ



納豆
1パック



豆腐1/6丁

おもに体の調子を
整える

第3群

野菜、芋、果物



緑黄色野菜
100g



淡色野菜
(海藻やきのこを含めて)
250g



じゃが芋
小1個



りんご
1/2個

おもにエネルギー源
や体温のもとになる

第4群

穀類、油脂、砂糖



ごはん
1食に1杯



ごはん
1食に1杯



ごはん
1食に1杯



油やバター
大さじ1強くらい



砂糖
大さじ1くらい

おかゆだと、同じ1杯でもごはんの
半分以下のエネルギーしか摂れません。

おかずや間食に油脂を使ったものを
加えるとエネルギーアップに。

パンやめんでもよい

監修

藤谷 順子

(国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院 リハビリテーション科医長)

江頭 文江

(地域栄養ケア PEACH 厚木代表 管理栄養士)

あなたはどれくらい食べていますか？

1日に摂りたい目安量の1/3以上食べたら○、それより少ないときは△をつけましょう。

○が3つ以上つけば目安量以上となります。足りない食品があれば加えるように心がけましょう。

		例	朝食	昼食	夕食	間食
		献立 → さけの塩焼き 野菜の浅づけ 豆腐のみそ汁 ごはん				
第1群	卵・乳・乳製品 1個 + 牛乳 1~2杯 + ヨーグルト 1個 1日に摂りたい目安量	(食べていない)				
第2群	肉・魚・大豆製品 薄切り肉 3~5枚 + 切り身魚 1切れ + 納豆 1パック + 豆腐 1/6丁 ○ (さけと豆腐)					
第3群	野菜・芋・果物 生を切った状態で両手に1杯×3食 + 芋 1個 + りんご 1/2個 △ (野菜の浅づけ)					
第4群	穀類・油脂・砂糖 ごはん 1杯×3食 *パンやめんでもよい + 油脂大さじ1強 + 砂糖大さじ1 ○ (ごはん)					

※お菓子は第4群に印をつけます。

筋肉の維持に大事なたんぱく質、手軽な調理済み食品も活用して摂りましょう。

高齢の方は、ごはんなどの穀物は摂っていても、良質なたんぱく質を含む食品(卵、乳・乳製品、肉、魚、大豆製品)が不足しがちです。毎食摂るように心がけましょう。

下に挙げたのは、手軽にたんぱく質を補給できる食品の例です。最近は、少量パックで日持ちのよいチルド(低温冷蔵)総菜や冷凍総菜などの調理加工食品も種類が増え、コンビニなどでも手に入ります。選択肢を広げてみませんか。

たんぱく質を手軽に摂れる市販の食品の例

たんぱく質が特に充実している食品・調理加工食品

温泉卵 ゆで卵 卵焼き

牛乳 ヨーグルト チーズ

刺し身 焼き魚 煮魚 魚の缶詰
(ツナ、サケ、サバなど)

ハンバーグ 蒸し鶏 鶏のから揚げ

ハム・ソーセージ 肉の缶詰(コンビーフ、鶏ささみなど)

納豆 がんもどき 枝豆 五目豆

たんぱく質が比較的多い食品・調理加工食品

茶わん蒸し 卵豆腐

グラタン

魚肉練り製品(ちくわ、さつま揚げなど)

魚介の天ぷらやフライ(エビなど)

シューマイ ギョーザ

豆腐 油揚げ 豆乳

*食品に含まれるたんぱく質量は、製品や調理法により多少の差があります。*塩分や油脂の多い食品は、摂りすぎに注意しましょう。

少しの工夫で栄養アップ!

料理作りが大変な人や少食の人も、ほんの小さな心がけで食事の栄養価を高めることができます。無理なくできる工夫を少しずつ取り入れていきましょう。

エネルギー 157kcal
たんぱく質 11g } UP!

バナナ
しらす
とうふ
おかか

ごはんのみそ汁だけ
おかかとしらす入りごはん、豆腐入りみそ汁、バナナ

しらす干しの代わりにサケフレーク、豆腐の代わりに油揚げや麩でも。

エネルギー 90kcal
たんぱく質 8g } UP!

エネルギー 96kcal
たんぱく質 4g } UP!

たんぱく質
ビタミン
鉄分

たんぱく質
カルシウム
ビタミン

青菜入り卵がゆ
おかゆ
牛乳かぼちゃがゆ

ほうれん草やかぼちゃは冷凍食品も便利。缶詰のツナやサケを加えても。

エネルギー 51kcal
たんぱく質 6g } UP!

ハムチーズトースト

バタートースト

パンにマヨネーズを塗ると食べやすく、エネルギーもアップ。具は市販の蒸し鶏やアボカドなどでも。

エネルギー 74kcal
たんぱく質 8g } UP!

豚肉と野菜入りうどん

かまぼことわかめ入りうどん

野菜はカット野菜が手軽。肉がなければ卵とちくわを加えてもOK。うどんの代わりに、ごはんにも具をのせて丼にしても。

エネルギー 144kcal
たんぱく質 11g } UP!

温泉卵とチーズ入りカレーライス

レトルトカレーライス

市販の温泉卵やチーズをのせればたんぱく質が充実。ソーセージ、肉団子、厚揚げ、ゆで大豆などを加えても。

おやつも大事

和食派の人は乳製品が不足しやすいので、おやつタイムに組み入れるといいでしょう。

エネルギー 98kcal
たんぱく質 4g } UP!

カステラ
カフェオレ

まんじゅう お茶

カステラの代わりにケーキやプリン、飲み物はミルクティーでも。

エネルギー 91kcal
たんぱく質 3g } UP!

バナナ
バナナヨーグルトのはちみつかけ

はちみつをかけるとエネルギーもアップ。市販のフルーツヨーグルトでも。

栄養調整食品 (ドリンクタイプ、ゼリータイプ)

食欲不振などで食事があまり摂れないときは、栄養調整食品を利用すると便利です。少量でエネルギーやたんぱく質、各種ビタミンやミネラルをまとめて摂ることができます(例:1本125mlあたり200kcal、たんぱく質7.5g含有)。ドリンクタイプはさまざまな味があって飲みやすく、牛乳のようにホットケーキの生地に加えたりみそ汁に加えたりと、おやつや料理作りにも気軽に使えます(下記アレンジ例参照)。



●ドリンクタイプの栄養調整食品でアレンジ●

●野菜たっぷりお焼き

小麦粉 100g しょうゆ 小さじ1/2

栄養調整食品 コーンスープ味 125ml

マヨネーズ 大さじ2

キャベツ・にんじん・じゃが芋(合計250g)を刻んで電子レンジでやわらかく加熱

よく混ぜる

フライパンで焼いて、お好みのソースとマヨネーズ、青のりをかけて

●みそスープ

栄養調整食品 コーンスープ味 125ml

だし 50ml

みそ 大さじ1/2

絹ごし豆腐 適量

あおさのり 適量

温める

戻して刻む

●みかんスムージー

果物 (生や缶詰) 100g

栄養調整食品 お好みの味で 125ml (凍らせる)

マンゴー、桃の缶詰などでも

ミキサーでよく混ぜる

とろみ調整食品

飲み込む力が弱った人には、お茶などの液体に粉末のとろみ調整食品でとろみをつけると安心です。なお、入れすぎるとのどに貼りついたり味が落ちたりするので、適切な量を使いましょう。



水分補給も大事

食事が少ない人は、食事から摂れる水分も少ないため、脱水症にも注意が必要です。一般に、健康維持には、食事以外に1日1~1.5ℓの水分を摂るとよいといわれています。毎食後と間食の時間には必ずお茶などを飲む習慣をつけ、他の時間でもこまめに水分を摂りましょう。水やお茶のほか、ミネラルを含むイオン飲料、たんぱく質やカルシウムを含む牛乳やヨーグルト、ビタミン・ミネラルを含む果物やジュースなども適量取り入れると、栄養もプラスされます。



体重とBMIを計りましょう。

*BMI(体格指数)は、以下の計算で求めます。

高齢者の低栄養のリスクの目安は20以下です。20以下になると介護の必要度が高くなるなどの報告があるので、気をつけましょう。

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

例: 体重45kgで身長が157cmの人の場合、
BMIは、 $45 \div (1.57 \times 1.57) = 18.3$

現在	年	月	日	体重	kg	BMI
	年	月	日	体重	kg	BMI
	年	月	日	体重	kg	BMI

MEMO