

栄養の摂り方

エネルギーバランス(消費量と摂取量)の改善

体重の増減は、エネルギーバランスの目安となります。体重をみながら消費量(活動量)と摂取量(食べる量)のバランスを整えることが重要です。

例えば、体重が増加傾向であれば、食べる量を少し減らし、活動量を増やしましょう。



BMI(10ページの図)を参考に適正体重を保つよう心がけましょう。

食事バランスの改善

バランスの良い食事生活をするために、食生活チェック表を活用しましょう。食事バランスの偏りを見つけ、1日7品目以上食べるように心がけましょう。

肥満の方でも食品摂取の多様性が少なく、ビタミン、ミネラル不足になっている場合があります。摂取量に気をつけ、7品目以上食べるようにしましょう。医師等から食事制限の指導がある場合は、その指導内容に従ってください。

多くの種類の食品を摂ろう!! 「さあにぎやかにいたたく」	品名	目安	1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目							毎日の食事で7点以上を目指しましょう!
			1	2	3	4	5	6	7	
さ	かな	1日一切れ程度	<input checked="" type="checkbox"/>							
あ	ぶら	1日大さじ1杯程度	<input checked="" type="checkbox"/>							
に	く	1日薄切り肉3枚程度	<input checked="" type="checkbox"/>							
ぎ	ゆうにゆう	1日牛乳1杯(200ml)程度	<input checked="" type="checkbox"/>							
や	さい	1日5品(350g)程度	<input checked="" type="checkbox"/>							
か	いそう	1日1品程度	<input checked="" type="checkbox"/>							
い	も	1日一品程度	<input checked="" type="checkbox"/>							
た	まご	1日1個程度	<input checked="" type="checkbox"/>							
だ	いず	1日豆腐なら1/4丁程度	<input checked="" type="checkbox"/>							
く	だもの	適量(1日200g)程度	<input checked="" type="checkbox"/>							
その日の合計			<input type="checkbox"/> 点							

出典：ロコモ チャレンジ!推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所 作図を参考に、一部改変

適切なたんぱく質摂取量

筋肉を増やすためには、適切なたんぱく質摂取量を心がけましょう。たんぱく質が豊富な肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品を片手に乗る程度の量を1日の目安として摂取しましょう。腎不全などでたんぱく質摂取制限がある場合は、それに従ってください。

片手が目安!高齢者が1日に必要なたんぱく質は[1.0~1.2(g)]×体重(kg)(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます。

運動をしている場合は、もう少し増やしてみましょう。

朝食、昼食、夕食のたんぱく質摂取量を均等にすると、筋肉の合成が増える可能性があります。

食欲がない場合

1回の食事であまり食べられない方は、1回の量を減らし食事回数を増やしてみましょう。間食として少量でも栄養価の高い食品や栄養剤を活用してみましょう。うまく体重が増えない場合は、医師や管理栄養士に相談してください。



減量時の注意

過度に食事量を減らすと、筋肉量が減ったり、ビタミン・ミネラルが不足するなど、栄養状態が悪化する恐れがあります。まずは、運動量を増やし、食事バランスを整えましょう。また、腹八分目を意識し、ゆっくり良く噛んで食べることや甘いものなどの間食を控えることも大切です。



水分摂取

水分も重要な栄養素です。十分な食事をしている人では、1日あたり、1.2リットルを目安に取りましょう。

