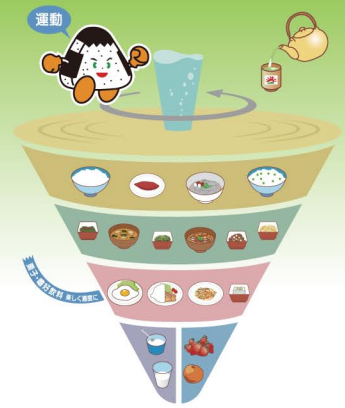


かごしま版

# 食事バランスガイド



## シニア世代が元気で 健康な生活を送るために



© 鹿児島県ぐりぶー

シニア世代が、健康長寿を全うするためには、老化としっかり向き合い、その進行を遅らせる工夫をすることが大切です。

そのためには

- 栄養バランスのとれた食生活
- 適度な運動や休養による体力の維持
- 生きがいや楽しみを感じながら日々の生活を送ることが大切です。

※このパンフレットでのシニア世代は、概ね 65 歳以上を指します。



鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議

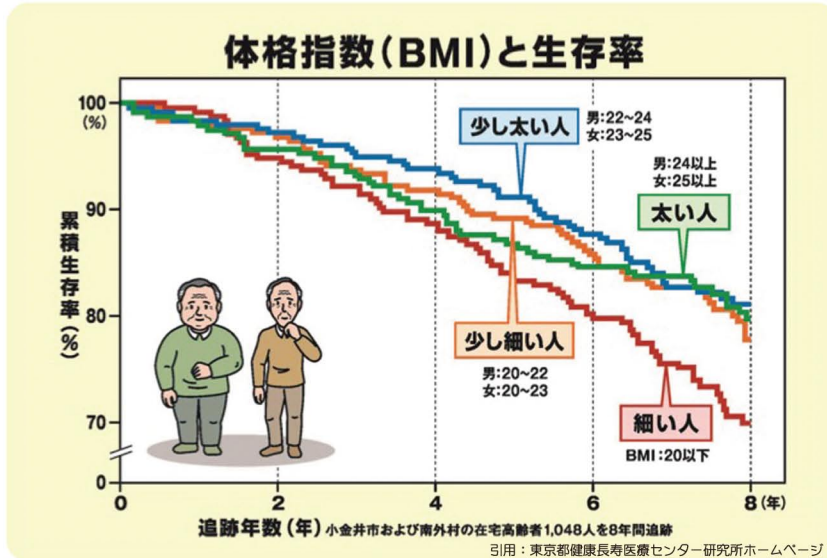
お問合せ先:鹿児島県 農政部農政課 電話 099-286-3177

監修:公益社団法人 鹿児島県栄養士会

※この資料は、農林水産省「地域の魅力再発見食育推進事業補助金」を受けて作成しました。

## シニア世代の栄養状態は千差万別

- 体重は健康状態を知る最適なバロメーター  
 体重の増加⇒生活習慣病の可能性???  
 体重の減少⇒やせてきた・・・低栄養に要注意！！
- 低栄養が老化の進行を早めます  
 低栄養状態が続くと、抵抗力が落ち細菌やウイルスに感染しやすくなったり、いろいろな病気を発症しやすくなります。  
 認知症の発症にも影響を及ぼすことがわかってきました。



やせ過ぎの人は注意しましょう



あなたの現在の体格は？ ～自分のBMI (体格指数) を計算しましょう～

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

25 以上は**肥満**、18.5 ~ 25 未満は**標準**、18.5 未満は**やせ**

(計算例) 身長 165cm・体重 45kg の場合  $BMI = 45\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = 16.5$  ▶ **やせ**

### 望ましいBMIの範囲

観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMI  
 目標とするBMI (日本人の食事摂取基準 (2015年版))

年齢	50~69 歳	70 歳以上
観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMI	20.0~24.9	22.5~27.4
目標とするBMI (日本人の食事摂取基準 (2015年版))	20.0~24.9	21.5~24.9

## 食事バランスガイドが健康管理のお手伝い！ あなたの1日に必要な食事の量とは？

### 『食事バランスガイド』とは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、わかりやすくコマのイラストで示したものです。食事を作らない人や外食が多い人でもわかりやすいように、「料理」で示されているのが特徴です。バランス良く食べるためには、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを、それぞれどのくらい食べているかを数えます。

基本は、料理の量と、そこにどんな食材が主に入っているかをみることです。

運動・水分補給・睡眠を十分に！  
 ストレス解消も取り入れよう！





## 『あなたの適量』とは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかは、年齢・性別・運動量によって違います。

自分の1日の適量を知りましょう。

**男性**

## 1日に必要なエネルギーと食事量の目安

**女性**

	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
70歳以上	① 1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2
	② 基本形 2200kcal [±200kcal]	5~7	5~6	3~5	2	2
12~69歳	① 2400~	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	② 3000kcal					

① 活動量 低い (一日中座っていることがほとんど)

② 活動量 ふつう以上 (「低い」にあてはまらない人)

**注意!!**

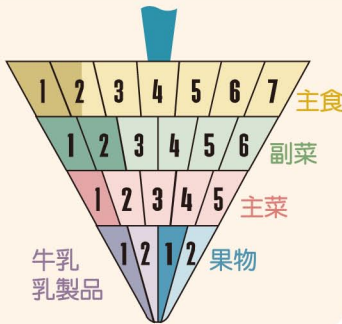
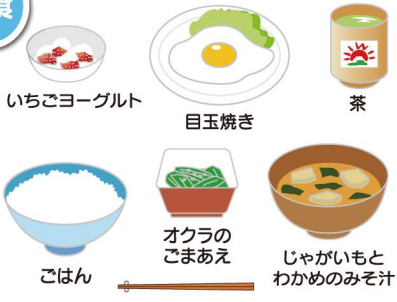
「食事バランスガイド」は、原則として健康な方を対象に作られています。

糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている方は、その指示に従ってください。

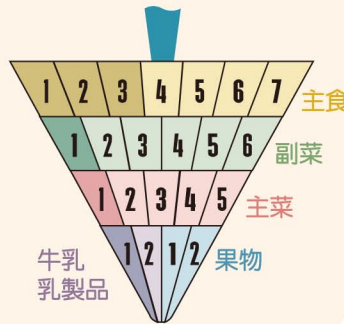
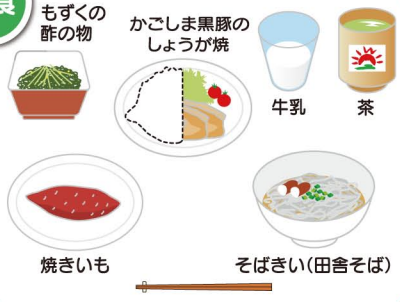
## 基本形(1日の総エネルギー 2200kcal)の食事例

下のイラストは、かごしま版食事バランスガイドのコマの中に表示してある料理を朝、昼、夕方の3食に配膳したものです。

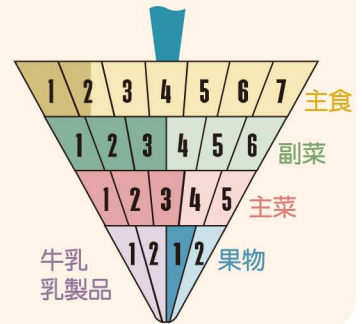
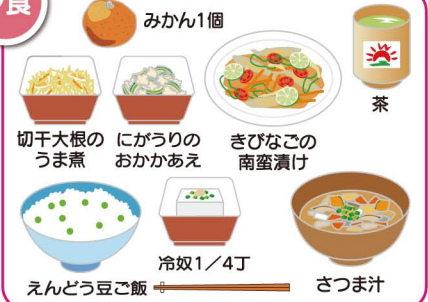
### 朝食



### 昼食



### 夕食



できるだけ5つの料理グループのマスが埋まるように、お料理を組み合わせさせていきましょう。

朝は、なるべく手間暇をかけず、上手に取りたいものです。

1週間を1サイクルと考えて、バランスよく食事がとれるように工夫してみましょう。

食事作りもだんだん億劫になります。いろいろな食材を混ぜて食べましょう。好きなものばかりの“ばかり食”では困ります。

動物性タンパク質をしっかりと食べているシニアは元気です!

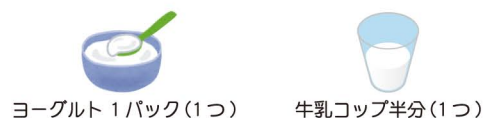
## 一日に必要な主菜と牛乳・乳製品の例

※基本形の場合

### 主菜(3~5つ)



### 牛乳・乳製品(2つ)



好きなものばかり食べる

## “ばかり食”

ごはんばかり⇔おかずばかり  
煮物ばかり⇔揚げ物ばかり  
魚ばかり⇔肉ばかり

は、**NG**です!





≫ おいしく食べるために

○お口のケアが大切！

歯の調子が悪かったり、入れ歯が合わないとよく噛むことができず、美味しく食べることができなくなります。

咀嚼能力を維持するために、食後の歯磨き、入れ歯の点検にも気を配りましょう。

○食事は、ゆっくりよく噛んで楽しく！

よく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

唾液の分泌が促進され消化吸収がよくなり、胃腸の負担が和らぎます。

食事美味しくいただけます。

◎お総菜や冷凍食品などを上手に利用！

何が足りないかを考えて、プラスして楽しい食卓にしましょう。

お弁当には、お茶や果物をプラス



5つの料理グループのマスが埋まるようにお料理をプラス！



あると便利な食材



冷凍チャーハン



冷凍うどん



冷凍焼おにぎり



シーフードミックス



冷凍野菜



スパゲティなどの乾麺



カレー



マーボー豆腐の素



スパゲティソース



ツナ



さば



トマト



レトルトのおかゆ



スポーツドリンク 水

シニア世代のあなたへ、メッセージ！

健康で元気な人は食事を大切にする人

食はととると体の栄養

世界に誇れる日本の食文化を子どもや孫に伝えましょう！

