

健康体カアップのための食事ポイント

- 1日3回（朝食・昼食・夕食）しっかり食べましょう。
- 主食（ごはん）、主菜（たんぱく質のおかず）、副菜（野菜のおかず）を組み合わせる。
- たんぱく質のおかず（肉・魚・卵・豆類）は必ず食べましょう。



！少ししか食べられないときは、おかずを優先したり、食事の回数を分割して食べましょう。

★レンジで簡単調理！

豚肉のレンジ蒸し



レンジで簡単。
野菜たっぷり。

材料 (1人分)

豚肉(うす切り) … 80g	かぼちゃ … 30g	A {
キャベツ … 1枚 40g	小ねぎ … 適宜	
玉ねぎ … 1/8ヶ 25g	顆粒洋風スープの素 … 小さじ2/3(2g)	
にんじん … 10g	塩 … 0.5g	
しめじ … 1/4房 25g	こしょう	
もやし … 1/4袋 50g		

エネルギー：247kcal
たんぱく質：20.2g
脂 質：12.1g
炭水化物：14.2g
食塩相当量：1.5g

作り方

- 1小ねぎは小口切り、他の野菜は食べやすい大きさに切る
- 2耐熱容器に野菜をしき、かぼちゃなど硬いものは野菜に挟むようにする
- 3②の上に豚肉をのせAの調味料を振り、ラップをかけレンジで4分加熱。ラップを取り、小ねぎを散らして完成

おこのみで、
ポン酢味も美味！



★缶詰を使って

さば缶の具だくさんみそ汁



いつもの味噌汁にさば缶を入れ、具だくさんに。牛乳も入れ、乳和食で、エネルギー、たんぱく質、カルシウムアップ。

材料 (4人分)

さば水煮缶 … 1缶	長ねぎ … 1/4本	B {
大根 … 120g	水 … 2カップ	
にんじん … 40g	牛乳 … 1カップ	
しいたけ … 2枚	みそ … 大さじ2	
ごぼう … 40g	みつば … 2~3本	

エネルギー：184kcal
たんぱく質：13.3g
脂 質：10.2g
炭水化物：8.7g
食塩相当量：1.1g

作り方

- 1野菜を食べやすい大きさに切る
- 2みそを牛乳で溶いておく
- 3鍋に水と長ねぎ以外の野菜を入れ、煮る。野菜が軟らかくなったら、さば缶を汁ごと入れる
- 4③に②と長ねぎを入れる
- 5ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛り付けみつばを飾る

乳和食(にゅうわしょく)とは、醤油やみそなどの調味料に旨味のある牛乳を組み合わせることで、食材の風味を損なわず食塩を減らし、美味しく和食を食べる調理方法です。



めざさんまいけ！ 健康長寿

公益社団法人
富山県栄養士会

『フレイル』とは？

病気ではないけれど、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、虚弱となった状態をいいます。転倒や疾患の発症により、障害を抱えてしまう、一歩手前の段階と考えられています。

フレイルになる要因として、サルコペニアやロコモティブシンドロームがあげられます。また、フレイルは感染症やうつなどにつながるおそれがあります。



サルコペニア
(筋肉減少症)

サルコペニア

筋肉量が減少し、身体機能が低下した状態。

サルコペニア肥満

脂肪が多く筋肉が少ない状態。サルコペニアより有病率が高くなります。



健康な状態の太もも



サルコペニア肥満の太もも



ロコモティブシンドローム

筋肉や骨など運動器の障害により日常生活に支障が出る状態。

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)



感染症
(肺炎など)



うつ、閉じこもり、
認知症

適切な
栄養

運動

日常生活の
改善

フレイル対策は健康長寿への道しるべ！

食が細くなったり、『歳相応』と思いこんで粗食にいませんか？『おにぎり』や『菓子パン』だけでは栄養バランスが悪く、たんぱく質不足になってしまいます。身体活動や食事を飲み込むために必要な筋肉を減少させるので注意が必要です！低栄養を予防することで、フレイルを防ぐことができます。

本冊子は、当会ホームページからダウンロードできます

富山県栄養士会 健康寿命日本一

検索

めざさんまいけ！健康長寿

発行日 平成31年3月
発行 公益社団法人 富山県栄養士会
編集 公益社団法人 富山県栄養士会執行部・事業部
製作協力 富山県厚生部健康課
料理撮影・印刷 とうざわ印刷工業株式会社

チェック① フレイルチェック

- 体重が減った（一年で体重が4.5kg以上、自然に減少）
- 疲労を感じることもある
- 筋力が低下したと思う
- 歩くスピードが遅くなってしまった
- 外出する機会が減った

チェックが1~2つは
フレイル予備軍
3つ以上はフレイルです。



チェック② あなたのBMIは？

18.5未満：痩せ 18.5以上20未満：痩せ予備軍 20以上25未満：標準（適正） 25以上：肥満

身長 (cm) \ 体重 (kg)	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175
30	17.8	16.5	15.3	14.3	13.3	12.5	11.7	11.0	10.4	9.8
35	20.7	19.2	17.9	16.6	15.6	14.6	13.7	12.9	12.1	11.4
40	23.7	21.9	20.4	19.0	17.8	16.6	15.6	14.7	13.8	13.1
45	26.6	24.7	23.0	21.4	20.0	18.7	17.6	16.5	15.6	14.7
50	29.6	27.4	25.5	23.8	22.2	20.8	19.5	18.4	17.3	16.3
55	32.5	30.2	28.1	26.2	24.4	22.9	21.5	20.2	19.0	18.0
60	35.5	32.9	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8	19.6
65	38.5	35.7	33.2	30.9	28.9	27.1	25.4	23.9	22.5	21.2
70	41.4	38.4	35.7	33.3	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.9
75	44.4	41.2	38.3	35.7	33.3	31.2	29.3	27.5	26.0	24.5

表の見かた

横軸が身長、縦軸が体重を示しています。
例) 身長155cm、体重55kgの場合、
BMIは23で適正です。

目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
50~69	20~24.9
70以上	21.5~24.9

[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]



フレイル予防のため、
BMIは20以下に
ならないようにね!

BMI18.5未満は痩せ

- ◆ 認知機能低下
- ◆ 免疫力低下
- ◆ 筋力低下
- ◆ 体力低下
- ◆ 骨量減少

BMI25以上は肥満

- ◆ 血糖値が高くなりやすい
- ◆ 血圧が高くなりやすい
- ◆ 血液中のコレステロールや脂肪が多くなりやすい

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2015年版）

フレイル対策には、若い人と同じくらいたんぱく質を摂る必要があります。 ※食事に制限のある方は、主治医の指示に従ってください。

1日に摂りたいたんぱく質はこれくらい

主に骨を強くし、
体の力をより高める

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事です。

主に血や肉の
もとになる

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



少しの工夫で栄養アップ!

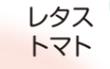
朝



トースト
(6枚切り食パン1枚)

たんぱく質、
カルシウムを
プラス

牛乳



バナナ

ビタミン、ミネラル、
食物せんいを
プラス



ハムチーズトースト
(6枚切り食パン1枚)

昼



かまぼことわかめ入りうどん

卵で
たんぱく質を
プラス



かまぼことわかめ入りうどん+卵

酸味で減塩、
食欲を
刺激します

酢物

フルーツ
ヨーグルト

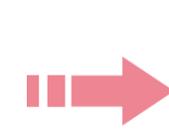


おなかの調子を
整えます

間食



おかし(せんべい)



カステラ

卵や乳製品を
使った間食が
おすすめ

カフェオレ

夕



ごはん

おひたし

みそ汁

野菜は加熱すると
カサが減り食べや
すくなります



ごはん

ごまあえ

ごま和えにする
ことで、エネル
ギーアップ

野菜
たっぷり

具だくさん
みそ汁