

家で手軽に

Vol.2 食生活

エネルギー不足を防ぐ

ゆるトレで  
フレイル予防

## 食事のアイデア

高齢期は「肥満」より「やせ」に注意を。

フレイル予防のための、暑い時季もきちんと食べるヒントを紹介します。

1日3食きちんと食べていますか。  
こんな食事になることはありませんか？

朝



パンとコーヒー

昼



食べない

夜



麺など主食のみ

管理栄養士  
本川 佳子先生

東京都健康長寿医療センター研究所研究員。健康長寿の研究に取り組み、ふだんの食事の大切さを伝えています。

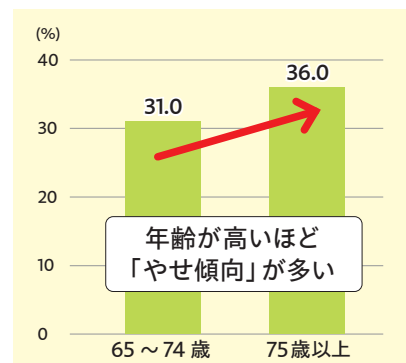
## 1 65歳を過ぎたら、肥満よりもやせに注意

年を重ねると、筋肉量や筋力が自然に落ち、食べているつもりでも体重が自然と減ることも……。しかし「やせ」は、高齢期に心身の活力や生活機能が低下するフレイルの直接的な原因になります。65歳以上は、肥満よりも「やせ」に注意が必要です。

65歳以上の体重の目安は、BMI※が「21.5～24.9」に収まること。体重を減らさないためには、まずは3食きちんと食べてエネルギーを摂取することが大切です。

※体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}の計算式で求められる数値で、値が小さいほどやせた状態。

「やせ傾向」の人の割合



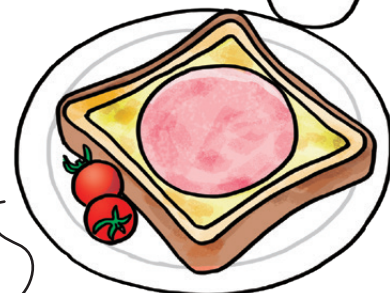
厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査」

## 2 エネルギーの次は、たんぱく質や野菜をとろう

料理がおっくうになると、パンだけ、麺だけ……と1食を簡単に済ませがち。ですが、筋肉のもとになるたんぱく質や、からだの調子を整える野菜や果物なども小まめにとることを意識しましょう。

手作りではなく、弁当や惣菜、冷凍品を活用してもOKです。

無理なく、食材をひとつ足すことから始めてみませんか？

牛乳を入れて  
カフェオレにハムとチーズ、  
ミニトマトを加える

# 暑い時季もしっかり食べるヒント

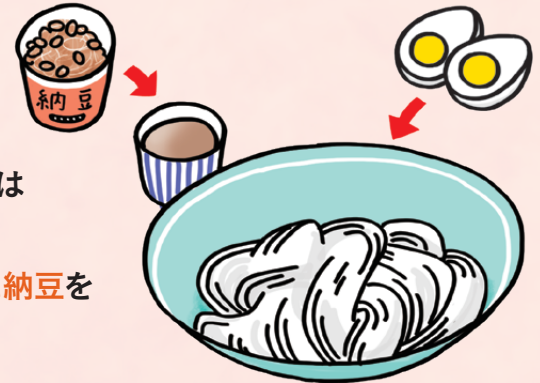
3食きちんと食べようと思っても、この時季は「食欲が出ない」「火を使いたくない」といった悩みも。夏場を元気に過ごすための、食事のバランスを整えるヒントを紹介します。

## 食欲が出ないとき



「そうめんだけで済ませてしまう」といったことはありませんか？

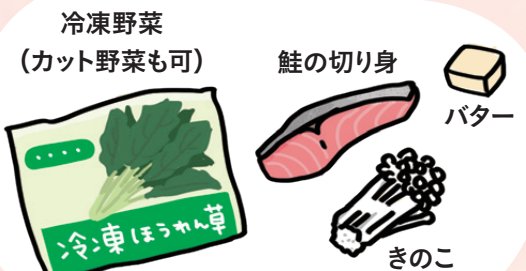
そんなときは、**麺にゆで卵**をのせたり、**つゆに納豆**を入れたりして、**たんぱく質をプラス**しましょう。



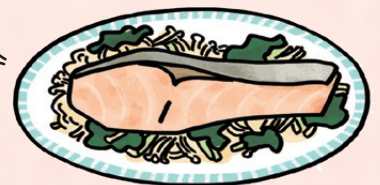
## 火を使いたくないとき



**電子レンジを活用した調理**がおすすめです。いろいろな食材をまとめて加熱すれば、栄養バランスのとれた蒸し焼きに。右の図は材料の例です。好きな食材を組み合わせてください。



耐熱皿にのせて  
ラップをふんわりかけ、  
電子レンジで  
火が通るまで加熱



## 水分補給も忘れずに

1日に必要な水分量  
**約 2.5 ℓ**

### とり方のコツ

- のどが渴いていなくても定期的に水を飲む。食事以外にも起床時や就寝前、入浴前後などタイミングを決めて小まめにとる
- 一度にがぶがぶ飲まない
- 水分量の多い食事（汁物、果物など）を意識する
- 少量の塩分もいっしょに（梅干しや漬け物など。高血圧の方はとりすぎに注意）

