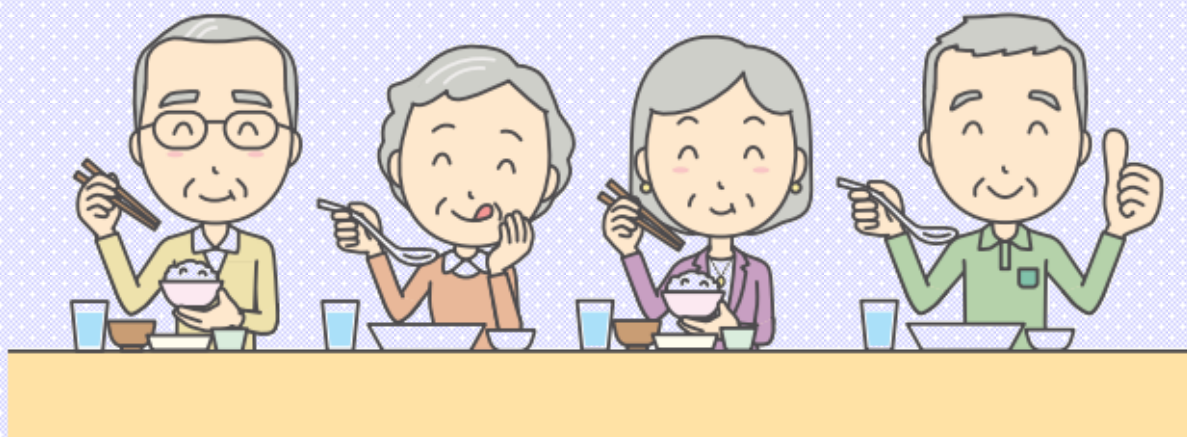


しっかり食べて 低栄養予防 いつまでも元気！



千代田区

低栄養とは？

健康に生きるために

必要な栄養素が不足している状態



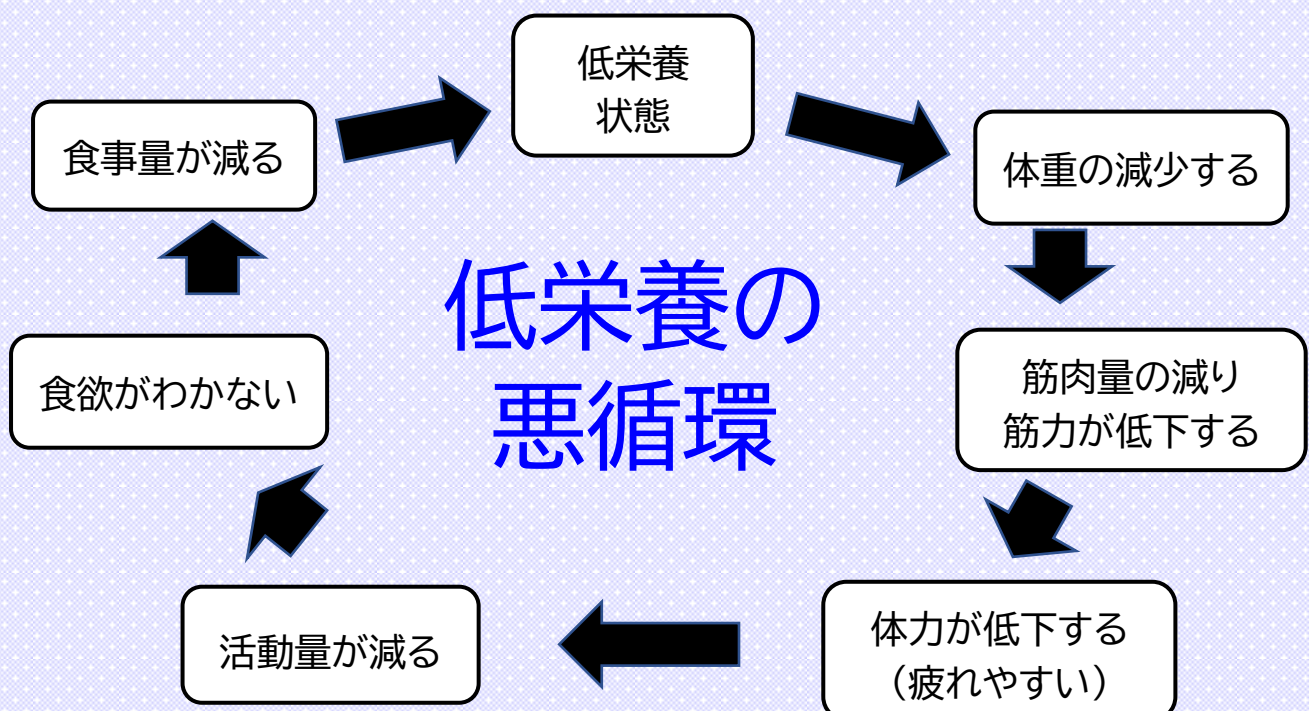
【原因】

- 食欲の低下 → 食事量が減る
(例)外に出かける機会が減り運動しないため、お腹がすかない
- かむ力が弱くなる → 食事が食べにくくなる → 食事量が減る
(例)口の機能が衰える、入れ歯が合っていない

低栄養はなぜダメなの？

低栄養はフレイルの原因になります！

悪循環を繰り返しながら、フレイルは進行していきます。



BMIを調べてみましょう

縦軸の身長と横軸の体重の交差するところが、BMIの値になります。

(例)身長 160 cm、体重 56 kgの人は、BMI21.9

		体重 (kg)																							
		36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	
身長 (cm)	140	18.4	19.4	20.4	21.4	22.4	23.5	24.5	25.5	26.5	27.6	28.6	29.6	30.6	31.6	32.7	33.7	34.7	35.7	36.7	37.8	38.8	39.8	40.8	
	142	17.9	18.8	19.8	20.8	21.8	22.8	23.8	24.8	25.8	26.8	27.8	28.8	29.8	30.7	31.7	32.7	33.7	34.7	35.7	36.7	37.7	38.7	39.7	
	144	17.4	18.3	19.3	20.3	21.2	22.2	23.1	24.1	25.1	26.0	27.0	28.0	28.9	29.9	30.9	31.8	32.8	33.8	34.7	35.7	36.7	37.6	38.6	
	146	16.9	17.8	18.8	19.7	20.6	21.6	22.5	23.5	24.4	25.3	26.3	27.2	28.1	29.1	30.0	31.0	31.9	32.8	33.8	34.7	35.7	36.6	37.5	
	148	16.4	17.3	18.3	19.2	20.1	21.0	21.9	22.8	23.7	24.7	25.6	26.5	27.4	28.3	29.2	30.1	31.0	32.0	32.9	33.8	34.7	35.6	36.5	
	150	16.0	16.9	17.8	18.7	19.6	20.4	21.3	22.2	23.1	24.0	24.9	25.8	26.7	27.6	28.4	29.3	30.2	31.1	32.0	32.9	33.8	34.7	35.6	
	152	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.6	29.4	30.3	31.2	32.0	32.9	33.8	34.6	
	154	15.2	16.0	16.9	17.7	18.6	19.4	20.2	21.1	21.9	22.8	23.6	24.5	25.3	26.1	27.0	27.8	28.7	29.5	30.4	31.2	32.0	32.9	33.7	
	156	14.8	15.6	16.4	17.3	18.1	18.9	19.7	20.5	21.4	22.2	23.0	23.8	24.7	25.5	26.3	27.1	27.9	28.8	29.6	30.4	31.2	32.1	32.9	
	158	14.4	15.2	16.0	16.8	17.6	18.4	19.2	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4	31.2	32.0	
	160	14.1	14.8	15.6	16.4	17.2	18.0	18.8	19.5	20.3	21.1	21.9	22.7	23.4	24.2	25.0	25.8	26.6	27.3	28.1	28.9	29.7	30.5	31.3	
	162	13.7	14.5	15.2	16.0	16.8	17.5	18.3	19.1	19.8	20.6	21.3	22.1	22.9	23.6	24.4	25.1	25.9	26.7	27.4	28.2	29.0	29.7	30.5	
	164	13.4	14.1	14.9	15.6	16.4	17.1	17.8	18.6	19.3	20.1	20.8	21.6	22.3	23.1	23.8	24.5	25.3	26.0	26.8	27.5	28.3	29.0	29.7	
	166	13.1	13.8	14.5	15.2	16.0	16.7	17.4	18.1	18.9	19.6	20.3	21.0	21.8	22.5	23.2	24.0	24.7	25.4	26.1	26.9	27.6	28.3	29.0	
	168	12.8	13.5	14.2	14.9	15.6	16.3	17.0	17.7	18.4	19.1	19.8	20.5	21.3	22.0	22.7	23.4	24.1	24.8	25.5	26.2	26.9	27.6	28.3	
	170	12.5	13.1	13.8	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.1	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6	26.3	27.0	27.7	
	172	12.2	12.8	13.5	14.2	14.9	15.5	16.2	16.9	17.6	18.3	18.9	19.6	20.3	21.0	21.6	22.3	23.0	23.7	24.3	25.0	25.7	26.4	27.0	
	174	11.9	12.6	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.5	17.2	17.8	18.5	19.2	19.8	20.5	21.1	21.8	22.5	23.1	23.8	24.4	25.1	25.8	26.4	
	176	11.6	12.3	12.9	13.6	14.2	14.9	15.5	16.1	16.8	17.4	18.1	18.7	19.4	20.0	20.7	21.3	22.0	22.6	23.2	23.9	24.5	25.2	25.8	
	178	11.4	12.0	12.6	13.3	13.9	14.5	15.1	15.8	16.4	17.0	17.7	18.3	18.9	19.6	20.2	20.8	21.5	22.1	22.7	23.4	24.0	24.6	25.2	
	180	11.1	11.7	12.3	13.0	13.6	14.2	14.8	15.4	16.0	16.7	17.3	17.9	18.5	19.1	19.8	20.4	21.0	21.6	22.2	22.8	23.5	24.1	24.7	

BMI:20.0 以下

BMI:25.0 以上

BMIが20.0以下を低栄養傾向の者としています。

BMIが20.0以下であるから、すぐに低栄養ということではありません。

気をつけなくてはいけないのは、ダイエットしたわけでもないのに自然に体重が減ってしまうことです。

知らずのうちに低栄養に陥ってしまうことが多いのが、高齢者の特徴です。

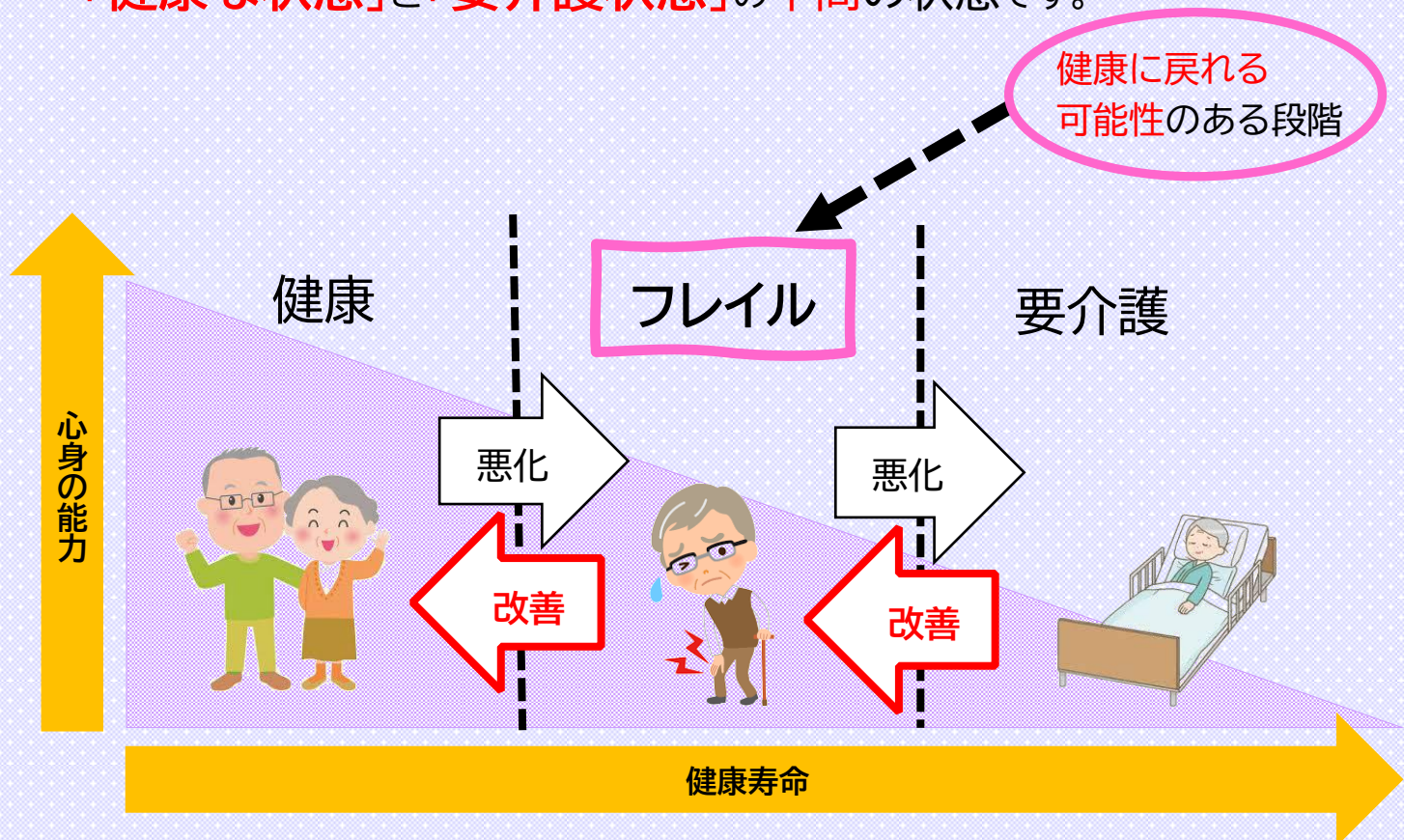
6か月で体重3kg以上減少の場合は要注意です



フレイルとは？

高齢になり

心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態を言います。
「健康な状態」と「要介護状態」の中間の状態です。



低栄養予防には

積極的にたんぱく質をとりましょう

	たんぱく質 g/日 ※推奨量
男性 65 歳～	60
女性 65 歳～	50

意識して動物性たんぱく質
をとりましょう。

1日にとりたい食品の目安量

十分な栄養をとるためには、いろいろな食品を組み合わせ食べてみましょう。



卵

鶏卵1個



肉

薄切り肉
2～3枚



魚介類

切り身魚
1切れ



大豆製品

納豆パック1個



乳製品

牛乳 200ml または
ヨーグルト1個

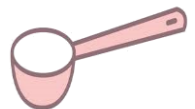
油脂

油 大さじ1



砂糖

砂糖 大さじ1～2



野菜

小鉢5皿
(350g)



果物

みかん2個



穀類

ご飯、茶碗に軽く3杯



芋

じゃが芋1個

全部食べて、

たんぱく質 63.3gです

主な食品のたんぱく質含有量

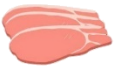
牛肉



もも赤身3枚(60g)・・・12.8g

肩ロース3枚(60g)・・・8.3g

豚肉



もも赤身3枚(75g)・・・15.4g

ロース 2枚(80g)・・・15.7g

鶏肉



ささみ2本(100g)・・・23.9g



もも唐揚げ用3個(90g)・・・14.9g

たら



1切れ(100g)・・・17.4g

さわら



1切れ(80g)・・・16.1g

ぶり



1切れ(80g)・・・17.1g

さんま



1尾(150g)・・・18.1g

塩鮭



1切れ(70g)・・・15.7g

ツナ缶詰(水煮)



1缶(70g)・・・11.2g

しらす干し

大さじ1(6g)・・・2.4g

卵



1個(50g)・・・6.1g

油揚げ



みそ汁(8g)・・・1.9g

調整豆乳



コップ1杯(150g)・・・4.8g

納豆



1パック(50g)・・・8.3g

もめん豆腐

みそ汁(30g)・・・2.1g

牛乳



1本(206g)・・・6.8g

ヨーグルト



1個(75g)・・・3.2g

スライスチーズ



1枚(18g)・・・4.1g

主な食品のたんぱく質含有量

ごはん



茶碗1杯(150g)・・・3.8g

食パン



6枚切り1枚(60g)・・・5.3g

ロールパン



1個(30g)・・・3.0g

ゆでそば



1袋(160g)・・・7.7g

蒸し中華麺



1袋(150g)・・・7.4g

ゆでうどん



1袋(200g)・・・5.2g

いろいろな食品を

組み合わせて食べましょう

いろいろな食品を毎日しっかりと食べ、栄養不足にならないことが大切です。
10食品群のうち、毎日**7つ**以上を目標に！合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」です。

さ

さかな



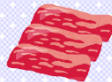
あ

あぶら



に

にく



ぎ

ぎゅうにゅう



や

やさい



か

かいそう



に

い

いも



た

たまご



だ

だいず



く

くだもの



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

バランスのよい食事とは？

主食・主菜・副菜をそろえましょう。

いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

- ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む
- 野菜・芋・海藻
- 食事全体の味や彩りを豊かに

主菜

- たんぱく質、脂質を多く含む
- 肉・魚・卵・大豆製品
- 1食のエネルギーや栄養量に大きく影響

主食

- 炭水化物を多く含む
- ごはん・パン・麺
- 食事全体を決める中心

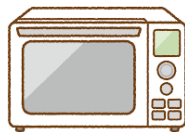


その他

- 汁物、牛乳、果物など
- 全体のバランスを考えて、不足する栄養素の補給に

工夫して簡単調理をしましょう

電子レンジ



フライパンや鍋を使うのは面倒な時、洗い物が少なくて済みます

缶詰やレトルト食品



肉、魚、野菜、果物など種類豊富！
他の食材を組み合わせるとバリエーションが広がります。

市販の惣菜



ひじきの煮物にちくわのスライス、ポテトサラダにハムのスライス等、食材を加えると栄養アップになります

冷凍食品



冷凍野菜や冷凍食品で手間・時間を削減！

家に常備しておくと便利な食品！

冷蔵・冷凍庫

- 卵
- 納豆
- 豆腐
- 魚類練り製品
ちくわ、かにかま等
- サラダチキン、ハム
- 水煮大豆
- チーズ
- ヨーグルト
- 冷凍野菜
- 冷凍うどん



常温保存

- 魚水煮・味付け缶
さば、さんま、鮭等
- 肉水煮・味付け缶
鶏ささみ、焼き鳥等
- 魚肉ソーセージ
- 具入りふりかけ
- パックごはん
- 乾麺
そうめん、うどん等



調味料

- めんつゆ
- マヨネーズ
- ごま油、オリーブ油
- バター
- はちみつ
- きな粉
- すりごま
- チューブ入り香辛料
生姜、にんにく等



調理をひと工夫して食べやすく！

加熱する

料理がやわらかくなります
(例)煮物、あえ物



つなぎを入れる

卵、小麦粉などを使用し、食べやすく
まとめましょう
(例)ハンバーグ、肉団子



パサパサさせない

適度に水分を追加しましょう
(例)フレンチトースト



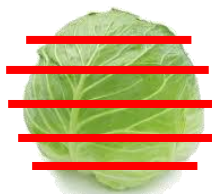
とろみをつける

食べ物が喉をゆっくり通過でき、むせ
にくくなります
(例)カレー、ポタージュ、
あんかけ料理



切り方を工夫する

野菜は繊維を断つように切ります
肉は脂身と赤身の間の筋を切ります



細かく刻まない

きざみ食は、口の中でバラバラにな
り、飲み込みにくくなります



低栄養予防のための簡単レシピ

缶詰や惣菜を使用した鍋ひとつで簡単に調理できるたんぱく質たっぷりのレシピを紹介します。

しっかり栄養をとって、低栄養を予防し健康にすごしましょう！



動画で作り方を見ることができます。
低栄養予防の食事
Web サイトはこちら



低栄養予防の食事
Web サイトはこちら

カオマンガイ (蒸し鶏ワンプレートごはん)

鶏肉のうまみがたっぷりしみ込んだ蒸し鶏ごはん。
簡単に炊飯器で作ることができます。
たれのごま油の香りが食欲をそそります。



(1人分) エネルギー 583kcal、たんぱく質 27.9g、食塩相当量 1.9g

【材料】(2人分)

米……………1合
鶏肉唐揚げ用…200g
塩……………少々
卵……………2個
たれ

〔 めんつゆ…………大さじ2
ごま油…………大さじ1
薬味(ネギ等)…適量

【作り方】

- ①米を研ぎ、目盛りまで水を入れる。
- ②塩を加えてよく混ぜ、鶏肉、アルミホイルで包んだ卵を入れる。
- ③炊飯器のスイッチを入れる。
- ④ごはんが炊けたら、鶏肉、卵を取り出す。
- ⑤卵のアルミホイルを外し、殻をむき、スライスする。
- ⑥鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑦たれを作る(めんつゆにごま油を加え、よく混ぜ、薬味を加え、さらに混ぜる)。
- ⑧皿にご飯を盛り、鶏肉、卵をのせ、たれをかける。

ウィンナーソーセージと豆のカレー

切るのはウィンナーソーセージとしめじだけ。
簡単に 10 分でカレーができます。



(1人分) エネルギー 620kcal、たんぱく質 21.0g、食塩相当量 3.6g

【材料】(2人分)

ウィンナーソーセージ…6 本
蒸し大豆……………1 袋
カレールー……………2片
しめじ……………1/2 パック
水……………280ml
ごはん……………300g

【作り方】

- ①ウィンナーソーセージを切り、鍋に入れる。
- ②蒸し大豆、しめじを入れる。
- ③水を入れ、火にかける。
- ④沸騰したらカレールーを加え、よく溶かし、少し煮込む。

玉ねぎ、人参、じゃが芋を使用していないので、長時間煮込む必要はなく、簡単に作ることができます。

また、蒸し大豆が入っているので、たんぱく質たっぷりです。

冷凍ブロッコリーを常備しておき、電子レンジで加熱して仕上げにトッピングすると彩りがよくなります。



さば味噌煮缶でトマトカレー

さばとトマトは相性抜群！電子レンジで簡単に作れます。



今日の
メニュー

さば味噌煮缶でトマトカレー

(1人分) エネルギー 558kcal、たんぱく質 21.6g、食塩相当量 3.2g

【材料】(1人分)

さば味噌煮缶……1/2缶
トマト……………中 2 個
 (150g位)
カレールー………1片
ごはん……………150g

【作り方】

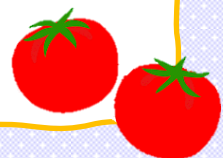
- ①耐熱容器にサバ味噌煮を汁ごと入れてほぐす。
- ②ざく切りしたトマト、カレールーを加える。
- ③ふんわりとラップをかけて電子レンジ 500wで3分 30 秒加熱する。
- ④カレールーが溶けるまでよく混ぜる。



買い物に行くことができない時でも、魚の缶詰を常備しておくとう便利です。

味噌煮の甘さとトマトの酸味がとても合います。

お好みでオクラなど緑の野菜をのせてもいいですね。



ちくわパン

朝食やおやつにおすすめ。
ポテトサラダとちくわでエネルギー・たんぱく質アップ！



(1人分) エネルギー 306kcal、たんぱく質 9.5g、食塩相当量 1.7g

【材料】(1人分)

ロールパン……2個
ポテトサラダ……60g
ちくわ……1本
マヨネーズ……適量

【作り方】

- ①バターロールは縦に切り込みをいれる。
- ②ちくわは縦半分に切る。
- ③バターロールにポテトサラダを挟む。
- ④ちくわをのせ、マヨネーズをかける。
- ⑤オーブントースターで軽く焼き色がつくまで焼く。

ちくわは原料に白身魚を使用しているため、脂質は少なく、高たんぱく質な食品です。1本(約 20g)で、たんぱく質が約 2.3gアップします。しかし、ちくわの弾力を出すために食塩が混ぜ込まれているため、塩分の摂取制限のある方は注意が必要です。



さば味噌缶でそうめんつけだれ

さば味噌煮缶を使って、そうめんのつけだれを作ります。
食欲のない日にも手軽に栄養アップできます。



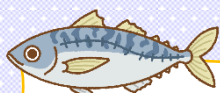
(1人分) エネルギー 582kcal、たんぱく質 27.9g、食塩相当量 2.2g

【材料】(1人分)

さば味噌煮缶……………1/2缶
すりごま……………大さじ2
刻み薬味(葱・みょうが等)…適量
めんつゆ……………小さじ1~2
水……………100ml
そうめん……………1.5束

【作り方】

- ①さば味噌缶をほぐす。
- ②すりごまを入れる。
- ③薬味を入れる。
- ④めんつゆを入れる。
- ⑤水を入れ、よく混ぜる。



さば缶は、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。
骨ごと食べることができ、カルシウムが豊富です。
魚の生臭さが苦手な方も、お好みの薬味を入れることで美味しく食べることが出来ます。

サラダチキン

電子レンジで作るサラダチキンで、手軽にたんぱく質をプラスしましょう。
サラダに入れたり、食パンに溶けるチーズと一緒にのせてトーストしたり、
様々なアレンジができます。



(1人分) エネルギー 699kcal、たんぱく質 58.5g、食塩相当量 3.3g

【材料】

鶏むね肉……………1枚(約 300g)
塩……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1
水……………大さじ2

【作り方】

- ①鶏肉をビニール袋に入れる。
- ②塩、砂糖を入れ、よく揉みこみ冷蔵庫にいれる。(最低1時間位)
- ③ビニール袋から鶏肉を取り出し、耐熱容器に入れる。
- ④水を加える。
- ⑤ふんわりラップをして電子レンジで500w 6分30秒加熱する。
- ⑥そのまま冷めるまで待つ。



鶏むね肉は、塩と砂糖を揉みこむとしっかりと柔らかく仕上がります。
脂肪が少なく淡泊なので、どの料理にトッピングしても相性抜群です。

台湾風豆乳スープ

おぼろ豆腐のような優しいとろみと具材の食感が楽しい豆乳のスープです。



(1人分) エネルギー 118kcal、たんぱく質 10.6g、食塩相当量 2.7g

【材料】(1人分)

無調整豆乳……200ml
しょうゆ……小さじ1/2
酢……小さじ1
刻みザーサイ……15g
桜えび……2.5g
しらす……5g
刻み万能ねぎ……適量
ごま油又はラー油……適量

【作り方】

- ①深めの耐熱容器に豆乳、桜えびを入れる。
- ②電子レンジで500w 3分加熱する。
- ③酢を入れて混ぜる(おぼろ状になってくる)。
- ④しょうゆを入れて混ぜる。
- ⑤しらす、刻みザーサイ、万能ねぎをのせ、ごま油を回し入れる。

豆乳には、大豆由来の良質な植物性たんぱく質が含まれています。
たんぱく質は、体を作るもととなる成分で、筋肉や皮膚、臓器などの材料になる重要な栄養素の一つです。
肉・魚・卵・乳由来の動物性たんぱく質と大豆由来の植物性たんぱく質をバランスよく摂取しましょう。

ひじきの煮物で混ぜご飯

枝豆が食感と彩りを添えてくれます。

酢を少し加えるとまぜ寿司風になります。

いなりにつめたり、炒り卵や錦糸卵・カニカマをのせて、ちらし寿司にするのもお勧めです。



(1人分) エネルギー 220kcal、たんぱく質 5.1g、食塩相当量 0.4g

【材料】(2人分)

ひじきの煮物……50g
白米……………240g
冷凍むき枝豆……20g

【作り方】

- ① ごはんにひじきの煮物を入れ、混ぜ合わせる。
- ② むき枝豆を電子レンジで解凍し、①に混ぜ合わせる。



ひじきは、鉄、カルシウム、食物繊維を多く含んでいます。

最近では、コンビニでも「ひじきの炒り煮」を購入することができます。ほかにも色々なお惣菜や冷凍食品もありますので、活用してみると食事の支度が楽になりますよ。

ひじきの煮物で白和え

ひじきの煮物に豆腐を加えることで、たんぱく質もとれる白和えを簡単に作れます。



(1人分) エネルギー 133kcal、たんぱく質 8.1g、食塩相当量 0.8g

【材料】(2人分)

ひじきの煮物・・・70g
もめん豆腐・・・150g
すりごま・・・・・・大さじ2
めんつゆ・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ①水切りした木綿豆腐にすりごまを入れる。
- ②めんつゆを入れる。
- ③ひじきの煮物を加えてよく混ぜる。

主食・主菜・副菜をそろえるとバランスのよい食事になります。1日3食のうち主食・主菜・副菜のそろった食事が2食以上とれるようにしてみましょう。

【主菜】

たんぱく質
肉・魚・大豆製品
卵など

【主食】

炭水化物
ごはん・パン
麺など

【副菜】

ビタミン・ミネラル
食物繊維等
野菜・きのこ
いも・海藻など

パンプディング

温かいままでも冷やしてもおいしいです。
固くなったパンでも作れます。



(1人分) エネルギー 259kcal、たんぱく質 12.3g、食塩相当量 0.7g

【材料】(1人分)

食パン6枚切り…1/2枚
卵……………1個
砂糖……………大さじ1
牛乳……………100ml
レーズン……………少々

【作り方】

- ①食パンを一口大に切る。
- ②耐熱容器に卵、砂糖、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ③①の食パンを②に加え、よく浸す。
- ④レーズンを加え、さっくり混ぜる。
- ⑤ふんわりとラップをかけ、電子レンジで500w 2分30秒～3分加熱する。

1回のお食事をたくさん食べられないという方にとって、間食はとても大切です。

間食には肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を多く含む食品を使用した軽食やお菓子を選ぶとよいでしょう。



<メモ>

<メモ>

2024 年10月 初版

発行:千代田保健所保健サービス課

住所:千代田区九段北 1-2-14

電話:03-5211-8177