



低栄養とは

身体を動かすエネルギーや筋肉のもとになるたんぱく質といった、身体に必要な栄養素が十分に摂取できていないことを低栄養といいます。

65歳以上の
5人に1人が低栄養！

令和5年
国民健康・栄養調査より



低栄養が進むと

筋力、体力、免疫力が低下し、**フレイル**(※)の悪循環に陥り、さらに進むと介護が必要な状態へとつながっていきます。

低栄養

フレイルの

悪循環につながる

食欲の低下
食事の量が減る

筋力・体力の低下

外に出るのが
億劫になる

転倒やつまづき
歩く速度が遅くなる

※「フレイル」とは、健康と要介護状態の中間に位置する状態のことをいいます。
早めの段階で心身の「ささいな衰え」に気づき運動や食事、口腔機能など適切な対処や処置を行うことで、健康状態の改善や維持ができる可能性が上がっていきます。

低栄養セルフチェック

- ☐ 6か月間で体重が2～3kg以上減った
- ☐ 1日の食事が2回以下（欠食が多い）
- ☐ 固いものが食べにくくなった（食べる食品の種類が少ない）
- ☐ おいしくものが食べられなくなった
- ☐ 疲れやすく何をするのも面倒だ

該当する項目が多いほど、低栄養になっているリスクが高くなります。



低栄養予防のための
食事方法はウラ面へ↓



低栄養予防のために



毎日摂りたい10食品

魚		緑黄色野菜	
肉		海藻	
卵		油脂類	
牛乳・乳製品		いも類	
大豆製品		果物	

低栄養を予防するために、
1日の中でのなるべく
この10食品を摂れるように
目指してみましょう。



1日に必要なたんぱく質をしっかりと摂る

筋肉を維持するために必要な1日のたんぱく質量は？

体重が50kgの人なら『50～60g』です。 (g) = 1.0～1.2(g) × 体重(kg)

これで合計50gのたんぱく質が摂れます



いつもの
食事に！

小食であつたり食欲がなく量が食べられない場合は？

間食に！

たんぱく質が含まれるものをちょい足し



大豆や卵、乳製品を使ったものをとる



(参考)たんぱく質は白米など主食にも含まれています。白米は150gで約4g、食パン1枚で約6gです。



1食の中に炭水化物・たんぱく質・野菜の3つをそろえる

炭水化物



ごはん・麺・パンなど

たんぱく質



肉・魚・卵・大豆製品・乳製品
など

ビタミン・ミネラル



野菜・海藻類・きのこ類
など

水分補給も忘れずに！
1日1.0～1.5Lを
こまめに摂りましょう。



港区立介護予防総合センター ラクっチャ

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F 〈電話〉 03-3456-4157

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>

ホームページ→

