

2023年(令和5年)8月発行

注意 ① 最近の体重を測っていない ② この半年間で2～3kgやせた

- ・体重は栄養状態の通知表。
まずは、体重をはかる習慣をつけましょう。
- ・体格指数（BMI）で、今の栄養状態をチェック。
目標は、22～25です。
18.5未満だと「低栄養」。
筋力低下・骨粗しょう症のリスクが高くなります。



あなたの
数値は？

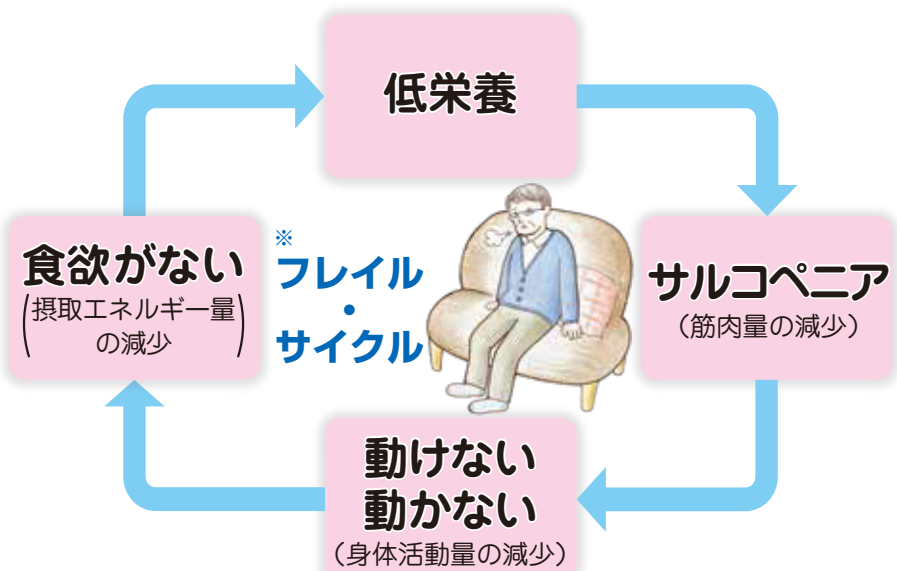
$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

（例）155cm、43kgの人のBMIは $43 \div 1.55 \div 1.55 = 17.9$

注意 ③ 食事回数が1日に1～2回である

1日の食事回数が少ないと、体に必要なエネルギー・たんぱく質をとりづらく、とった栄養が吸収されにくい食べ方のため、低栄養になりやすいです。低栄養は「フレイル」(*)のきっかけの一つです。

未来の元気を作るために、こまめに食事をすることを始めてみませんか。



※フレイル＝要介護になる一歩手前のこと。身体的、精神的、社会的に虚弱な状態をさします。

1日にこれくらい食べましょう

肉 類 薄切り肉3枚 またはウインナー2本	魚介類 切り身1切	卵 1個	牛乳・乳製品 牛乳200mlまたは プロセスチーズ2個
大豆・大豆製品 豆腐1／3丁または 納豆1パック	緑黄色野菜 火を通して片手のひら分 または 生で両手のひら分	海 藻 1品以上	
い も 類 じゃがいも小1個 またはさといも中2個	果 物 りんご中1／2個 またはみかん中3個	油 脂 類 大さじ1杯	



「少食」「お腹が空かない」…そんな時は

間食の内容を意識する

乳製品・卵・大豆製品・果物を使ったものを取り入れると、必要な栄養が補えます。



目安は1日200kcalまで



規則正しく活動的に過ごす

早寝・早起きを心がけ、積極的に体を動かすと、食欲アップにつながります。座っている時間をできるだけ減らすことを意識してみましょう。



「もてたん」で、栄養充実ごはん

いろいろ食べるには、ご自分が「簡単・ラク」と思う方法で、続けることが大事です。

「もてたん」は「もっと 手軽に ばく質」の頭文字。
無理のない範囲で、やってみませんか？



・たんぱく質が含まれる市販品を活用する
（ゆで大豆・さば缶など）



・保存が2～3日きく「常備菜」を用意しておく
（ゆで卵・そばろなど）



・不足しがちな食材を、みそ汁に入れる



「手軽にたんぱく質がとれる健康レシピ」もご覧下さい

高槻市ホームページで、低栄養予防に役立つレシピを紹介しています。

高槻市 たんぱく質

検索

さば缶のトマト煮込み



骨ごと食べられるさば缶でたんぱく質とカルシウムが摂れます。トマト缶は、長期保存できる野菜として常備しておく便利です。

材料(2人分)

さば缶(水煮).....	1缶
トマト缶(ホールでもカットでも可).....	1缶
玉ねぎ.....	中1個
油.....	小さじ2
砂糖.....	小さじ1
しょうゆ.....	小さじ1
塩、こしょう.....	様子見て加える

彩りとして：水菜、いんげん、パセリ、ピーマン、ブロッコリーなど

作 り 方

- 1 玉ねぎをスライスし、油を熱したフライパンで炒める。
- 2 玉ねぎがしんなりしたら、トマト缶・さば缶の汁を加えて煮込む。
（煮込み時間の目安は10分、蓋はしなくてよい。）
（ホールトマト缶はつぶして使う。）
- 3 ソースが煮詰まったら、砂糖、しょうゆ、さば缶の身を加え、軽く温める。味が薄ければ、塩・こしょうを加える。
- 4 盛り付ける際、彩りになる野菜があれば添える。