

# 5 買い物・調理の工夫

体力が低下すると、買い物で重い荷物を持つことや、長時間台所に立つこともつらく感じます。買い物では軽い食品を選ぶ工夫（牛乳⇒チーズ、小さいヨーグルト等）、調理では調理済みの惣菜や加工食品などの活用も必要です。食事が単品になり、栄養の偏りや栄養不足にならないように気を付けましょう。

買い物・調理が難しい方は、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談して、ヘルパー支援や高齢者向け配食サービスを検討してみましょう（下記の相談窓口へ）

## 栄養補給に！常備しておく役立つ食品

**肉・魚・豆類の・・・缶詰やレトルト食品**  
 さば やきとり かんたんレシピ

**冷凍食品（おかず・野菜等）**  
 冷凍食品の具

**ちょい足し栄養補充に！**  
 粉チーズ、コーヒー用クリーム、プロテインパウダー等


**調味ソース類**  
 ホワイトソース、トマトソース、デミソース等

**単一品例**  
 魚の水煮缶＋あんかけ＋冷凍野菜＝魚の野菜あんかけ

**低栄養予防に！**  
**かんたんレシピ**  
**「冷凍の具を使って簡単豚汁」**  
 たんぱく質が摂れる簡単レシピを掲載しています。

**●材料（2人分）**  
 ・冷凍の豚汁の具 1袋(約250g)  
 ・木綿豆腐 100g  
 ・薄切り豚肉 140g  
 ・だし入り味噌 大さじ1.5  
 ・ごま油 小さじ1  
 ・水 360ml

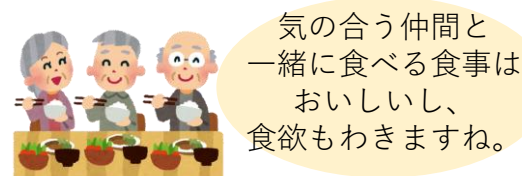
**●作り方**  
 ①鍋にごま油を引き、豚肉を軽く炒める。  
 ②水、冷凍の豚汁の具を入れて火が通るまで8分程度煮る。  
 ③木綿豆腐を手で崩しながら入れ、ひと煮立ちしたら、だし入り味噌を溶かし入れる。

もっと知りたい方は  
  
 鎌倉保健福祉事務所 ホームページへ

# 6 人とのつながり

人とお話したり、趣味やボランティア・仕事などで体を動かしたり、誰かと一緒に食事をしたり…人とのつながりを持つということは、いつまでも元気で過ごすポイントの1つです！

- 例えば…
- ◇老人クラブに参加する
  - ◇高齢福祉センターや市町で行うイベントに参加する
  - ◇地域の会食会で食事をする
  - ◇ご近所さんとお茶飲みを楽しむ



## 食生活・栄養等、地域の相談窓口

### 行政窓口について

相談内容	担当課	電話番号
健康・栄養相談	町民健康課 健康増進係	046-876-1111 (代表)
配食サービス相談	福祉課 介護高齢係	

### 地域包括支援センター

センター名	電話番号
葉山町地域包括支援センター 【地区】堀内・長柄	046-877-5324
葉山町地域包括支援センター清寿苑 【地区】木古庭・上山口・下山口・一色	046-878-8905

### 食事・栄養相談ができる事業所

※依頼可能な内容や、自己負担額等については直接各事業所にお問い合わせください

事業所名	電話番号	備考
神奈川県栄養士会 栄養ケア・ステーション	045-315-6301	ご依頼内容に応じて、当会登録の管理栄養士・栄養士をご紹介します。
タカノ薬局鎌倉・栄養ケアステーション	0467-33-2613	相談（第2、第3火曜 10～15時）、訪問（ご相談に応じます）
認定栄養ケア・ステーション 悠	070-1271-4815	相談（月～金9:00～15:00）
認定栄養ケア・ステーション 横須賀・三浦	050-5371-9782	逗子葉山は訪問エリア、鎌倉はエリア外

あなたは大丈夫？

# 低栄養 チェックシート

&

# いきいきシニアの 食生活ポイント

これからも元気に過ごしていくために、ご自身の身体状況や食生活をチェックして低栄養を予防しましょう。チェックが付いた項目は、参考記事を参考に進みましょう。相談窓口などのお手伝いできる情報も掲載していますのでどうぞご利用ください。

## 低栄養チェック ～チェックが1つでもある方は要注意！～

	チェックがついた方は	参考記事へ
半年間で2kg以上、体重が減少した	<input type="checkbox"/> はい	<b>1、2</b>
痩せている（BMIが20kg/m <sup>2</sup> 以下である）	<input type="checkbox"/> はい	<b>1、2</b> BMI早見表は <b>2</b> 参照
ご自身の状況 身長：_____ cm 、体重：_____ kg		
食べる量が減った	<input type="checkbox"/> はい	<b>1～6</b>

## 食生活チェック ～より良い食生活へのポイント～

	チェックがついた方は	参考記事へ
現在の健康状態は良い	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>1、2</b>
体重を定期的に測っている	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>1、2</b>
1日3食食べている	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>3、4、6</b>
意識して水分を摂っている	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>3</b>
お茶や汁物でむせることがある	<input type="checkbox"/> はい	<b>3、4</b>
肉、たくあん、さきいか等の食品を噛み切ることができる	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>3、4</b>
食欲がない	<input type="checkbox"/> はい	<b>3</b>
肉・魚・大豆製品（豆腐や納豆等）・卵のたんぱく質を多く含む食品を1日に2皿以上食べている	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>4</b>
自分や家族等が食べ物・食材を調達することができる	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>5</b>
自分で食品の買い物ができる	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>5</b>
自分や家族が食事の準備をできる	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>5</b>
誰かと食事をする機会がある	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>6</b>
1週間に1回以上外出している	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>5、6</b>
趣味や習い事、家族・周りの方等との付き合いがある	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>1、6</b>

# 1 フレイル予防のポイント

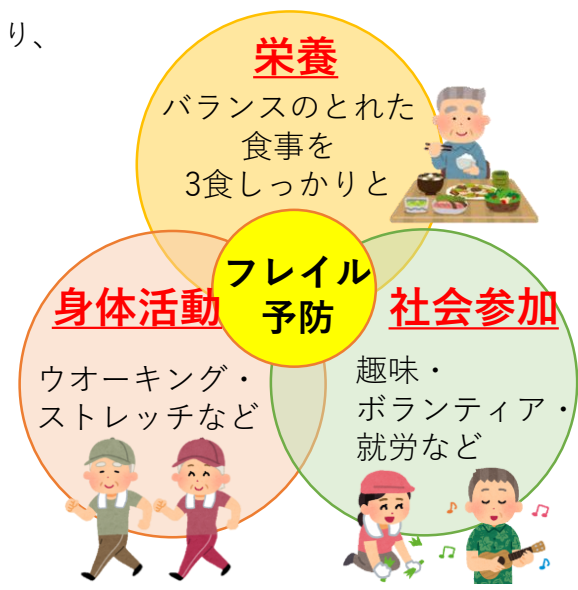
**フレイルとは**…Frailty（虚弱）を語源とし、加齢による心身の衰えがあり、要介護状態へとつながるリスクが高い状態を指します。

**フレイル予防には**…栄養・身体活動・社会参加が大切です。特に低栄養は、フレイル状態につながる大きな要因の1つですので、ここにある知識を参考に、望ましい食生活を続けましょう。

「疲れやすい」、「体重が減ってきた」、「食欲がない」等、普段の生活で気になることがあれば、かかりつけ医や裏面の相談窓口へ相談してみましょう。早めの気づきと行動で、健康な状態へ戻りやすくなります。



参考：「食べて元気にフレイル予防」厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業



# 2 定期的な体重測定で体重の変化をチェック!

定期的な体重を計り、気づかない体重減少にも気をつけましょう。BMI (Body Mass Index; 体格指数) が20 kg/m<sup>2</sup>以下は低栄養傾向、18.5 kg/m<sup>2</sup>未満は低栄養リスクがあるとされています。身長と体重から、ご自身のBMIと目標とするBMIを比較し、目標体重を意識してみましょう。

**BMIの求め方**

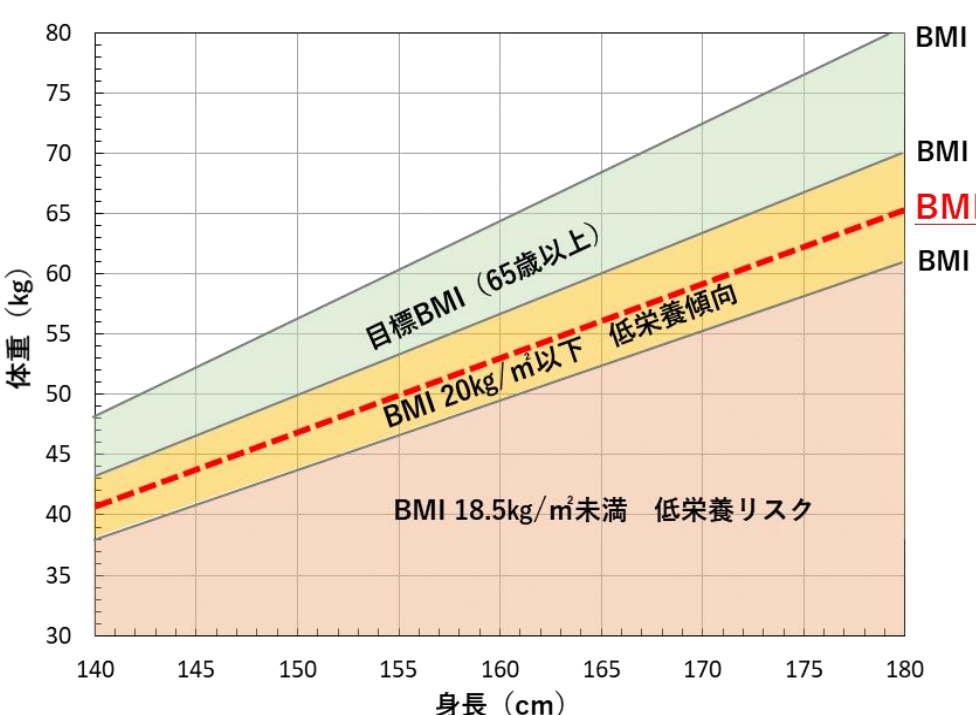
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

=  (kg/m<sup>2</sup>)

**目標とするBMIの範囲 (65歳以上)**  
21.5~24.9 kg/m<sup>2</sup>

低栄養傾向 20 kg/m <sup>2</sup> 以下	低栄養リスク 18.5 kg/m <sup>2</sup> 未満
----------------------------------	-------------------------------------

## BMI早見表 ~ご自身の体格を確認してみましょう~



## 体重記録表 ~定期的に確認しましょう~

日にち		体重
月	日	kg
月	日	kg
月	日	kg
月	日	kg
月	日	kg
月	日	kg
月	日	kg
月	日	kg
月	日	kg
月	日	kg

# 3 身体に必要な栄養素をバランスよく摂るポイント

多様な食品を組み合わせることで必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。主食・主菜・副菜を意識して彩り豊かな食卓にすることで、自然と栄養バランスも良くなります。



- ポイント**
- ✓ 1日3食たべましょう
  - ✓ 主食・主菜・副菜をそろえましょう
  - ✓ いろいろな食品を食べましょう

**間食を上手に利用しましょう**

食事で摂りきれない分は、時間を分けて間食で補いましょう！  
おにぎりやサンドイッチ、乳製品やプリン、果物などがオススメです♪

**こまめな水分補給も忘れずに**

1日1.5Lを目安に水分を摂りましょう。食事が減ると食事から摂れる水分量も減りますので、その時は意識して多めに摂りましょう！

- 食欲がない時や調理をするのが面倒な時は、簡単なメニューを活用♪
- 主食だけに偏らないように、たんぱく質も摂れるように食材を工夫しましょう (例：素うどん→月見うどん等)
- たんぱく質を多く含む食品は1回の食事で手のひらサイズを目安にしましょう！  
肉・魚の厚みは手のひらの厚みが目安です

**●時間で飲む**  
200mlのコップや湯飲み×7~8杯

**●量を把握する**  
500mlのペットボトル3本に水やお茶等を用意する (量の目安)

起床、朝食、10時、昼食、15時、夕食、入浴後、就寝

**こんなお困り事がある方は…**

- お茶や汁物でむせる
- 薬や食事が飲み込みにくい
- 噛みにくい食品がある

<b>とろみをつける</b>	液体でむせる場合はポタージュ状を目安にとろみをつける 冷たい飲み物に混ぜてすぐ使える『とろみ剤』を活用することもできます。ドラッグストアや薬局で手に入ります。種類も沢山あるのでお好みで選びましょう。
<b>食品をまとめる</b>	口の中でばらける食品はあんかけや卵とじにする 食べる時に少量のお粥と一緒に口に入れる
<b>なめらかにする</b>	マヨネーズなど味付けに油脂を用いる (ポテトサラダなど)
<b>調理のひと工夫</b>	硬い野菜は皮を厚くむく、蛇腹切にする等切り方を工夫する 塩でしんなりさせる ・やわらかく煮込む 等

# 4 +1(プラスワン)で“たんぱく質”を増やしましょう!

筋肉量の維持にはたんぱく質は欠かせません。意識してたんぱく質を含む食品を摂るように心がけましょう。美味しく食べられる時は、ちょっと多い?と思っても食欲に合わせて食べ、食べられない時は、“ちょい足し”で補いましょう。

**たんぱく質を多く含む食品**

肉 魚 卵  
乳・乳製品 大豆製品

**たんぱく質ちょい足しの工夫**

- ごはんを納豆ごはん・しらすごはん・卵かけごはんに変更
- 間食もたんぱく質食品を
- 肉・魚・卵等のおかずを追加
- みそ汁の具(豆腐等)の追加
- 牛乳・乳製品を追加

毎食に一皿は必要です

※かかりつけ医から食事や水分について制限がある方は、かかりつけ医の指示に従ってください。