アビック薬局管理栄養士のヘルシークッキング 第12号

しっかり食べて、元気に 健康に過ごせる体づくりを

～栄養足りていますか？～

低栄養って?

同じものばかり食べているかも

最近痩せてきたな

食生活を見直してみましょう！

必見!!　疲れやすい、力が入らない、食事がおろそかになりがちなあなたへ

食事の栄養バランス意識していますか？

①低栄養とその原因 (P.2)　②食事・生活チェックリスト (P.3)
③食事や生活面でのポイント (P.4～)

食べること は、生きること

あなたの食生活を見直してみましょう

◆はじめに

「体重が減ってきた」「食事を残すようになってきた」「体力が落ちてきた」などと感じる方は要注意！もしかしたら「低栄養」状態になっているかもしれません。今回は低栄養について及び、低栄養に関する食事をテーマにご紹介します。

Step 01 低栄養とは?

低栄養とは、栄養障害の一種です。
体を動かすために必要なエネルギーや免疫力の維持、筋肉や骨の原料となるたんぱく質など、健康な体を維持するために必要な栄養が不足している状態を言います。

Step 02 低栄養になる原因

疾病的要因

噛む力や口腔機能の低下
病気

社会的要因

独居、経済的問題

心理的要因

ストレス、孤立感

このように様々な要因から、低栄養になる可能性があるため、注意が必要です。また、高齢者の低栄養は健康障害に直結します。

Step 03 低栄養になるとどんな影響が?

必要なエネルギーが不足し、体力・筋力の低下や免疫力の低下、骨量の減少など様々な影響を引き起こします。これらによりフレイル、サルコペニアへ悪化すると寝たきりや要介護へのリスクが高まり、注意が必要です。

☑ 食事・生活チェックリスト

◇当てはまる数が多いほど低栄養となる可能性が高い◇

◇食事・栄養面に関すること

該当ページ P4～P7

- ☐ ここ半年以内で2kg以上体重が減った
- ☐ BMI 20 以下
- ☐ 風邪をひきやすくなった
- ☐ 下半身や腹部が浮腫みやすい
- ☐ 朝食を抜くなど食事回数が減ってきた
- ☐ 食欲がわかない、食事量が減ってきた
- ☐ 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などタンパク質をあまり食べない
- ☐ 毎日同じようなものを食べている
- ☐ 食べる楽しみを感じない

◇活動面に関すること

該当ページ P7

- ☐ 最近外に出かけなくなった、外に出ることがめんどくさい
- ☐ 歩く速度が遅くなった
- ☐ 食事をする準備や、買い物に行くことがめんどくさい

◇口内機能に関すること

該当ページ P7

- ☐ 口が渇きやすい
- ☐ 歯の調子が悪くて食べ物がよく噛めない

ほんの些細なことの積み重ねで低栄養へのリスクが高まります。
日々の生活習慣を見直し、改善へと取り組みましょう！

◆数値で確認~こんな方は要注意!~

体重	体重が 6 ヶ月間に 2 ～ 3kg 減少
ＢＭＩ (体格指数)	18.5kg/m^2 未満 （20 以下でリスクが高まります）

目標とする BMI の範囲

18~49 歳 ：18.5~24.9
50~64 歳 ： 20.0~24.9
65 歳以上：21.5~24.9

◆BMIって?

体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数
痩せすぎても太りすぎてもよくないため、目標 BMI 数値の範囲内になるようにしましょう。

◆ご自身の BMI を計算してみましょう！

あなたの BMIは?

$$BMI = \square(kg) \div \square(m) \div \square(m)$$

（体重 / 身長 / 身長）

こちらのＱＲコードを読み込むことで、
簡単に計算できます!

引用：厚生労働省e-ヘルスネット,山岸 良匡

« 01 栄養バランスの良い食事

体や脳を動かしたり、筋肉を維持するためには必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。中でも五大栄養素と呼ばれる下記栄養素は欠かせません。

五大栄養素

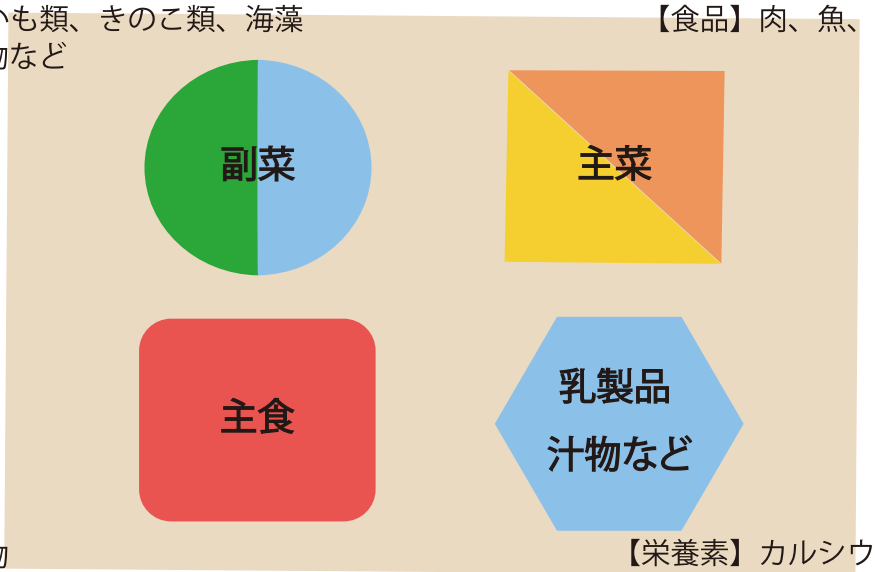
三大栄養素

- **炭水化物** — 体・脳の活動のエネルギーとなる!
- **たんぱく質** — 筋肉や骨を作るのに必要！
- **脂質** — 体のエネルギー源！（男性・女性ホルモンなどの体内のホルモンの原料にもなる）

- **ビタミン** — 身体の調子を整える栄養素
- **ミネラル** — 身体の調子を整える栄養素 カルシウムや亜鉛、鉄などが含まれる

◆主食・主菜・副菜を基本にバランスを意識しましょう

主食・主菜は1品ずつ



【栄養素】ビタミン、ミネラル、食物繊維
【食品】野菜、いも類、きのこ類、海藻類、果物など

【栄養素】たんぱく質、脂質
【食品】肉、魚、卵、大豆製品など

【栄養素】炭水化物
【食品】米、パン、麺類

【栄養素】カルシウム、鉄、亜鉛など
【食品】乳製品、緑黄色野菜、貝類、海藻類など

« 02 10品目の食品を摂りましょう

様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養をまんべんなく摂ることが出来ます。
下記のスコアシートでご自身の栄養バランスを 10 の食品で評価し、1 日の食事を振り返ることで、不足している食品を見つけましょう。

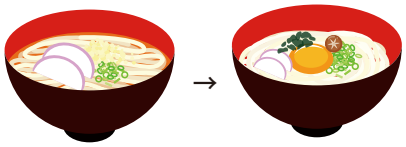
10品群スコアシート

食べた食品に〇をつけて下さい

	(1日目)	(2日目)	(3日目)	(4日目)	(5日目)	(6日目)	(7日目)
さ 魚(魚介類)							
あ 油(油脂類)							
に 肉類							
ぎ 牛乳、乳製品							
や 野菜							
か 海藻							
い いも類							
た たまご							
だ 大豆製品							
く 果物							
〇の数	コ	コ	コ	コ	コ	コ	コ

まずは１日で〇7こを目指しましょう!

◆普段の食事にちょっとプラスを意識しましょう



＋たまご
わかめ
きのこ

缶詰やレトルト食品でも◎

豆腐やちくわ、豚肉を入れてみるのも良いでしょう

« 03 食事の工夫

食事量が減っても、バランスよく栄養素を摂ることが大切です。食欲がない時などはバランスを意識して、少しでも多く色々なものを食べるように工夫しましょう。

おかず優先

おかずは、たんぱく質、脂質、その他ビタミン・ミネラルなど多くの栄養素を含むため、優先して食べることで、食事量が少なくてもバランス良く栄養を摂ることが出来ます。

特にたんぱく質は重要

主なたんぱく源となる肉、魚、卵、大豆製品、乳製品は、1 日 3 種類は摂るように意識しましょう。また、たんぱく質は、フレイル予防にも重要な栄養素です。

裏表紙も参考にしてね★

食品とそれぞれのたんぱく質含有量

豚ロース3枚(75g)
13.7g

たまご1個(50ｇ)
6.1g

牛乳コップ1杯(200ml)
6.6g

ぶり1切れ(85g)
18.2g

豆腐半丁(150g)
10.5g

納豆1パック(50g)
8.3g

全部摂取すると ▶ **たんぱく質約63.4g!**

☑ 毎食20ｇを下回らないように心がけましょう

※ただし、腎機能が低下している方は医師の指示に従いましょう

〈どれくらい必要?〉

	男性	女性
20~64歳	65g	50g
65歳以上	60g	

参照：日本人の食事摂取基準（2020版）

レトルト食品や缶詰、冷凍食品の活用

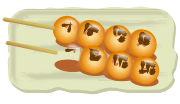
おかゆや雑炊、ゼリーや冷凍うどんなど消化も良く、手軽に食べられるものを予め用意しておくことで手間が省けるのでオススメです。

※塩分が多く含まれているものもあるため要注意!

【例】

間食を取り入れてエネルギーアップ!

3 食しっかり食事を摂ることが難しい場合、間食でエネルギーを補うことが出来ます。栄養のある飲み物や、果物などで栄養を補いましょう。



食事を1日の中で何回かに分ける

規則正しい時間に食事を摂るのが難しかったり、朝食は抜いてしまうなど不規則になりがちの場合は、1 日の中で食事を少量ずつ分けて食べるのも良い方法です。

食欲がないときでも水分摂取はこまめに!

食欲がない時は水分も不足しがちです。水やお茶など積極的に摂るようにしましょう。食事では手軽に食べられるカップスープや味噌汁、ゼリーなどがおすすめです。

« 04 体を動かしましょう

運動は消化機能の働きが良くなり、栄養の吸収も良くなります。また、認知機能の向上にもつながります。まずは、生活の中で取り入れられる運動から始めてみましょう。

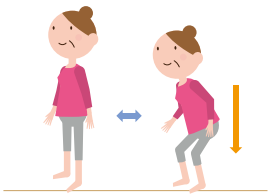
ウォーキング

いつもより遠回りして買い物に行く、週に 2 回は散歩をするなど毎日 40 分以上を目標にしてみましょう

タオル体操

左右に体を倒したり、ひねったりしてみましょう。椅子に座る時は浅く、背筋を伸ばして行いましょう

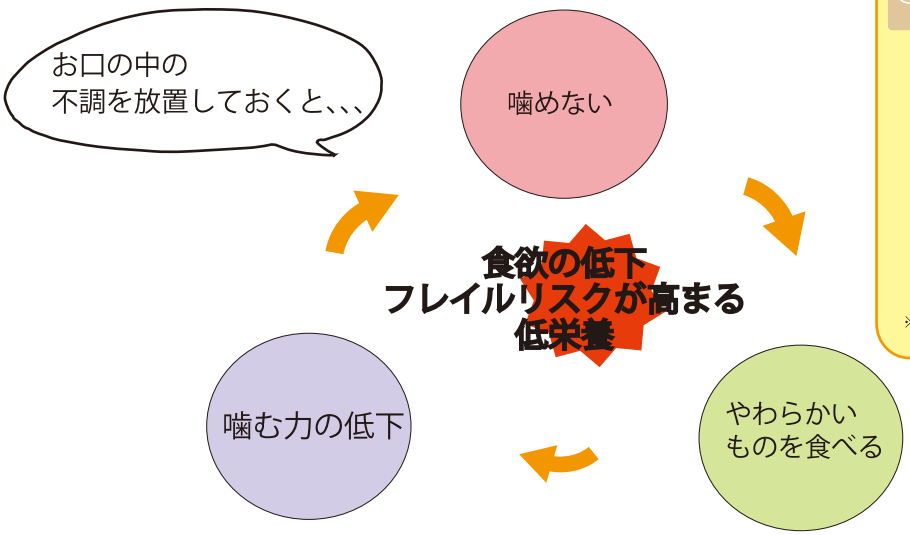
壁や椅子に手をついてスクワット



トイレのついでに、立ったり座ったりを 5 ～ 10 回行うのでも OK(膝や腰が悪い人は注意)

呼吸を意識し、ゆっくり行いましょう!

« 05 口腔機能を保ちましょう



飲み込みやすい食事については ヘルシークッキング第 10 号をご覧ください!

※こちらのQRコードで閲覧や印刷ができますのでご活用ください。

口は栄養を入れる最初の入り口です。身体的、社会的に健康に過ごすためには、口腔機能の維持が大切です。うがいや歯ブラシ、口の体操や、舌の体操、よく噛んで食べるなど食生活の中に取り入れましょう。

たんぱく質の含有量

たんぱく質 約 20g

焼き鳥（もも）2 本 70g

たんぱく質 約 14g

からあげ 3 個

たんぱく質 約 20g

焼き鮭 1 人前 80g

たんぱく質 約 9g

ぎょうざ5個 125g

たんぱく質 約 16g

チーズ入りオムレツ 1 人前
卵 2 個（100g）

たんぱく質 約 8g

出し巻きたまご 1 人前
卵 1 個（70g）

たんぱく質 約 13g

エビフライ 4 本 80g

たんぱく質 約 3g

ヨーグルト　カップ 1 個　75g

たんぱく質 約 20g

サンドイッチ 1 人前（たまご・ハム）

アビック薬局は、健康な方の毎日も見守る薬局であることを目指し、「未病の方」も含めた健康チェック、相談を実施しています。ぜひご利用ください。

どなたでもお気軽に！

※実施店舗については、スタッフへお聞きください。

骨密度 チェック　**栄養相談**　**血液検査** チェック

詳細については最寄りのアビック薬局にご相談下さい→

ホームページアドレス ： http://www.abic-g.co.jp

発行・制作・編集：株式会社アビック　令和７年10月１日発行