

# ほっとネット



- しっかり食べて低栄養を防ぎましょう ..... 1 ページ
- 毎日の食事のポイント ..... 2 ページ
- お口の健康にも気をつけましょう ..... 3 ページ
- きれい＆元気のレシピ ..... 4 ページ

令和 8 年 1 月発行 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

## しっかり食べて低栄養を防ぎましょう！



### 食べる量が少なくなってきたと感じませんか？

最近、「食欲がない」「なんだか疲れやすい」「体重が減った気がする」と感じることはありませんか？

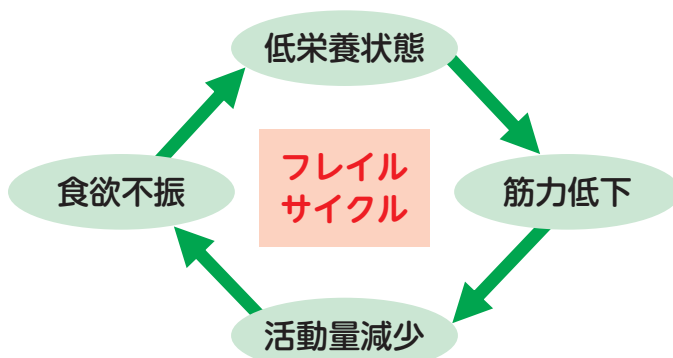
高齢期になると、「粗食のほうがいい」「肉や魚は食べたくない」などといった考えや、食べる力（かむ力や飲み込む力）が衰えるといった要因から、食べる量が減ってしまうことがあります。

そのような食生活が続くと、知らず知らずのうちに**低栄養状態**になるおそれがあります。

### 低栄養状態が続くと…

免疫力が低下し、病気にかかりやすく回復も遅くなります。全身の活力も失われ、疲れやすくなるほか、筋力低下から身体活動量が減少し、食欲不振で低栄養状態がさらに悪化する「フレイルサイクル」という悪循環に陥る危険性があります。

※フレイルとは、心身ともに弱まり人との交流も減っていく状態で、要介護になる可能性が高くなります。



### 大切なのは「早めの気づき」と「対策」

低栄養状態は、自分でも気がつかないうちに進行してしまうことがあります。早めに発見し、適切な対策をすることで深刻な状態になることを防ぐことが可能です。

チェックリストで、ご自身の状態を確認し、もし思い当たることがある時は、医師や保健師・管理栄養士などに相談してみましょう。

#### 《BMIで知る栄養状態》

肥満度の判定などに用いられるBMIが、高齢者は20.0 (kg/m<sup>2</sup>) 未満の場合、低栄養状態の可能性あります。

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

### チェックリスト

#### ☐ 体重が減った

6ヵ月の間に、体重が2～3kg以上減った場合は、要注意です。  
体重を定期的にはかりましょう。

#### ☐ 食べる量が少なくなった

食欲がなくて食べる量が減ったり、風邪をひきやすくなったと感じたら注意しましょう。

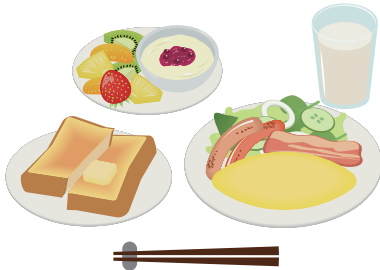


# 今日から実践！毎日の食事のポイント

食生活の基本は、バランスよく食べることです。「**主食・主菜・副菜**」を**組み合わせて食べる**こと、肉や魚でたんぱく質を適度に摂取すること、野菜を十分に食べることも必要です。  
健康に生活するためには、毎日の食事を**楽しくおいしく食べる**ことも大切です。

## Point 1 3食しっかりととりましょう

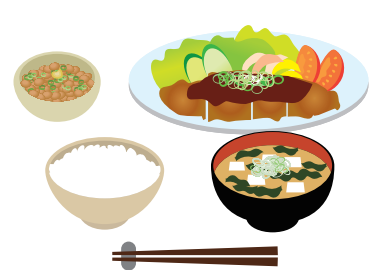
### 朝食



### 昼食



### 夕食



## Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

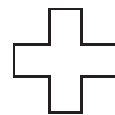
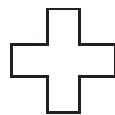
### 主食

ごはん、パン、麺類



### 主菜

肉、魚、卵、大豆料理



### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻料理



## Point 3 いろいろな食品を食べましょう

合言葉は「**さあ！にぎやか(に)いただく**」



**10食品群の中から  
毎日7種類以上を  
摂取しましょう！**

### 食事の とり方のコツ



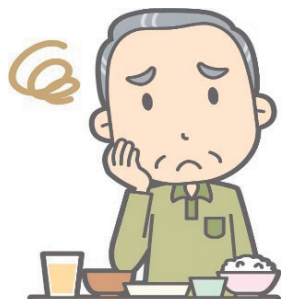
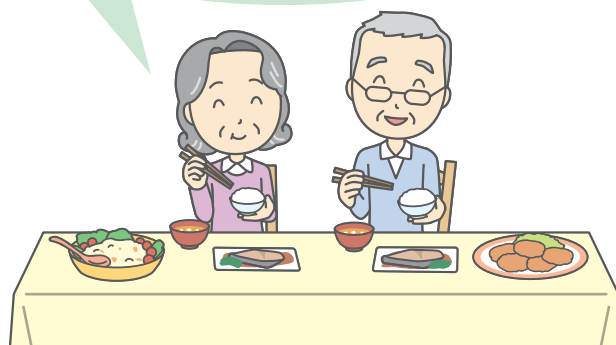
- 料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- 配食弁当は、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせたものを選びましょう。

# お口の健康にも気をつけましょう！

## かむ力を大事にしましょう

食べ物を楽しくおいしく食べるためには、お口の健康も大切です。  
特に、かむ力に不安があり歯ごたえのあるものを避けていると、食べられるものが偏り、知らず知らずのうちに、栄養が足りなくなってしまうことも考えられます。

お口の健康を保ち、  
低栄養状態を  
防ぎましょう。



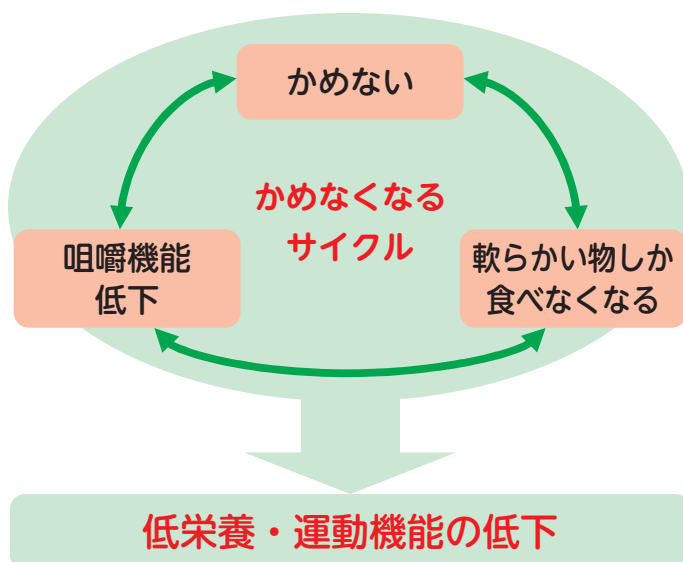
高齢になると、歯茎が弱くなったり、あごや口周りの筋力が低下し、食べる力が弱くなることがあります。

そのままにしていると、歯ごたえのある食べ物を避けるようになり、食生活が偏ってしまいます。その結果、お口の健康が損なわれ、食事が困難になるだけでなく、深刻な栄養不足に陥るリスクも考えられます。

## 抜けた歯をそのままにしないことが大切です

歯周病やむし歯で抜けてしまっているところはそのままにせず、かかりつけ歯科医に相談し、適切な治療を受けましょう。義歯等を正しく使用することで、お口の健康を維持することができます。

歯を失ってかめなくなると、低栄養状態になる可能性があるばかりではなく、脳への刺激が少なくなり、**認知症** などになります。また、バランス力が低下し、転倒して骨折のおそれもあります。



**「もう歳だから」と諦めずに、元気の種を育てていきましょう！**



# 高齢者あんしん相談センター

お気軽にご相談ください！

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富 坂	高齢者あんしん相談センター富坂★	03(3942)8128	本駒込2-29-24
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大 塚	高齢者あんしん相談センター大塚★	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士★	03(3811)8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒 込	高齢者あんしん相談センター駒込★	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※管轄の高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

## 高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間

■月～金＝9:00～19:00 ■土・日・祝日＝9:00～17:30 年末年始はお休みです。

分室の開設時間は、月～土＝9:00～17:30です。日・祝日・年末年始はお休みです。

★・・・高齢者見守り相談窓口設置センター

きれい＆  
元気のレシピ

vol.42

## 牛乳・乳製品をとみましょう

牛乳・乳製品はカルシウムの供給源となるため、積極的に摂取したい食品です。カルシウムが不足すると、骨粗しょう症のリスクが増加し、骨折、寝たきりの原因となる可能性があります。カルシウム不足にならないためにも、食事や間食で補いましょう。また、カルシウムは吸収率が低いため、1日15分程度日光を浴びて、カルシウムの吸収をサポートするビタミンDを体内で作りましょう。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。



管理栄養士

文京区 ハピベジ



で検索してみてください。  
<http://happyasai.org/>



ハピベジHP

また、野菜うちレシピページでは野菜を楽しめる料理も紹介しておりますので、ご覧ください。

<https://happyasai.org/festa2024/>



野菜うちレシピ➡



## ごぼうの味噌チーズ焼き

### ◆材 料（2人分）

ごぼう 1/2本  
ツナ缶 1/2缶  
長ネギ 1.5cm  
しょうが 少々  
溶けるチーズ 80g  
油 大さじ1/2

① 味噌 大さじ1  
② みりん 大さじ1  
③ 酒 大さじ1  
④ 砂糖 大さじ1

### ◆作り方

- ① ごぼうは洗ってから5cmくらいの長さに切り、太いものは縦に2～4等分する。
- ② ごぼうを水から茹で、好みの硬さになったらざるにあげておく。
- ③ 長ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ④ 調味料①を混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、長ねぎ・しょうがを炒め、香りがたってきたら、油をきったツナ缶を入れて軽く炒める。④とごぼうを加えて水分をとばす。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を並べ、溶けるチーズをのせてオーブントースターで7～8分間、程よく焦げ目がつくまで焼く。



### ここがポイント

- 食べるときに、七味唐辛子が黒こしょうをふると違った風味を楽しめます。