

低栄養って
どんな状態？

低栄養になると
どんなことが
起こるの？

低栄養を予防・改善
したいけど、どういった
食事をしたら良い？

飲み込みが
難しくなった

かむ力が
弱くなった



高齢期を楽しく 過ごそう！

～低栄養を予防するために～

低栄養とは？

エネルギーやたんぱく質が
欠乏した状態のことです。

低栄養状態になると…

骨量減少

骨折の危険増

気力がなくなる



筋肉量や筋力の低下

認知機能低下

病気にかかりやすい

免疫力や体力の低下

栄養状態をチェックしましょう



BMI (体格の目安の指標) が「やせ」に該当する

~BMIの計算方法~

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

例) 身長150cm、体重50kgの場合: $50\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 22$ BMI22

年齢	やせ	標準	肥満
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25以上
65~74歳	21.5未満	21.5~24.9	25以上
75歳以上	21.5未満	21.5~24.9	25以上

- 6カ月間で10%以上の体重減少があった
- 血液検査にて、血清アルブミン値が3.5g/dL以下である

当てはまる項目が多いほど低栄養の危険性が高くなります!

低栄養を防ぐ食生活のポイント

- ① 欠食をしない
- ② 食事時間を規則正しくする
- ③ 家族や仲間と一緒に食べる
- ④ 主食・主菜・副菜をそろえる
- ⑤ 牛乳・乳製品をとる
- ⑥ 彩りや季節感、食器等に配慮する
- ⑦ そしゃく えんげ 咀嚼・嚥下機能にあった食べ方をする



献立作成のポイント

栄養バランスの整った食事のポイントは、**主食・主菜・副菜**の3つを揃えることです。

- **主食**: 米、パン、麺類など
- **主菜**: たんぱく質の主たる供給源となる魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主材料とした料理
- **副菜**: ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜、きのこ、いも、海藻を主材料とした料理
- **汁物**: みそ汁、すまし汁、スープなど
- **その他**: 季節の果物や牛乳・乳製品など



心とからだに**おいしい**食事をよくかんで**味わって**食べましょう

そしゃく

えんげ

咀嚼(かみ砕くこと)・嚥下(飲み込むこと)の機能を維持しよう

咀嚼や嚥下が難しくなると、おいしく食事ができないばかりか、次のような危険性が高まります。

ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎

窒息

脱水

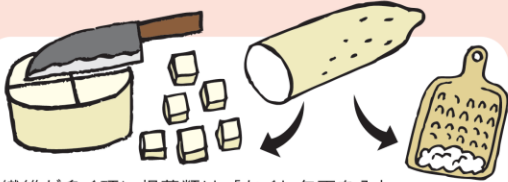
嚥下が困難である場合の食事のポイント

- ① 柔らかくなるまで煮込む
- ② 片栗粉や増粘剤(とろみ調整剤)等を用いる
- ③ ゼラチン、寒天などを使い、のどごしのよいものにする
- ④ 粘りのある食材(山芋、里芋等)を利用する

※個人に適した調理形態で、“安全でおいしい食事”にしましょう!!

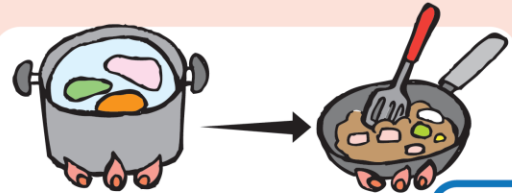
〈注意する食材〉

- ・水分(水、お茶、ジュース等)
- ・のどにはりつきやすいもの(わかめ、のり、もち等)
- ・パサつくもの(焼き魚、ゆで卵、ふかし芋等)
- ・酸味が強いもの(酢、柑橘類等)



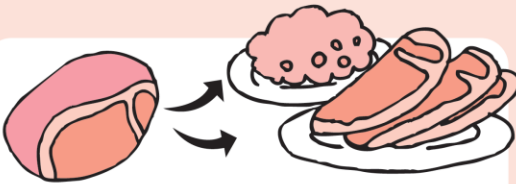
繊維が多く硬い根菜類は、「かくし包丁を入れる」、「小さく切る」、「つぶす」、「おろす」などの工夫をする。

野菜類



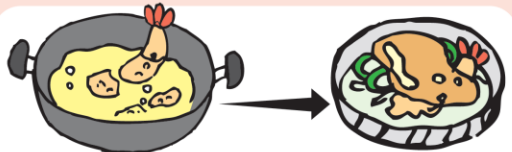
野菜などの硬い部分は、下茹でしてから炒める。

炒め物



ひき肉を使用する、うす切りにする、クリームを入れてミキサーにかける等すると食べやすくなる。

肉類



衣が固くて食べにくい場合は、揚げ煮やあんかけにする。

揚げ物

※小さく刻みすぎると、飲み込む際に誤嚥を起こしやすくなる危険性があります。

唾液腺マッサージ

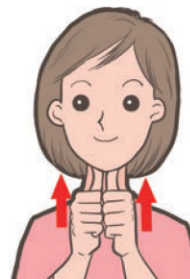
唾液には、口の中の細菌を洗い流したり、食べ物を飲み込みやすくして誤嚥を防ぐ働きがあります。食事の前に唾液腺マッサージを行い、唾液腺を刺激しましょう。



①耳下腺への刺激(10回)



②顎下腺への刺激(各3回)



③顎下腺への刺激(10回)

高齢者の脱水に注意しましょう!～脱水が起こりやすい理由～

- 食事の量が減ってくる → 水分の摂取量が少なくなる
- のどが渴いたと感じにくくなる → 水分が不足しても気づかない
- 体内の水分量が減ってくる → 脱水に対する調節力が低下する
- 腎臓の機能が低下してくる → うすい尿がたくさんつくられる

脱水を予防するために、少量ずつこまめに水分をとるようにしましょう

上手な水分摂取術

抹茶風くず湯

◆材料(1人分) ◆43kcal

- A
- 片栗粉……小さじ2(6g)
 - 水……小さじ2(10g)
 - 抹茶……小さじ1/5(0.4g)
 - 砂糖……小さじ2(6g)
 - 湯……100ml



◆作り方

Aをよく混ぜ合わせ、湯を加えながらよく混ぜる。

液体が飲み込みにくい場合は、増粘剤または片栗粉、くず粉などを加えてとろみをつけると飲み込みやすくなります。

ホットレモン

◆材料(1人分) ◆21kcal

- はちみつ……小さじ1(7g)
- レモン汁……小さじ1・1/2(7.5g)
- 湯……100ml



◆作り方

コップにはちみつとレモン汁を加え、湯を加えてよく混ぜる。

他にも体を温める飲み物に、ゆず湯やしょうが湯などがあります。

心とからだにおいしい
食事を味わって食べて、
高齢期を楽しく過ごそう!



松山市食育推進キャラクター
「モグッピー」

松山市保健所 健康づくり推進課

TEL:089-911-1859 FAX:089-925-0230

令和2年4月改訂

Recipe

1

薄切り肉 豚肉の野菜巻き

◆栄養価(1人分)

エネルギー…153kcal たんぱく質…13.2g
脂質…8.2g 食塩相当量…0.7g



◆ひとこと◆

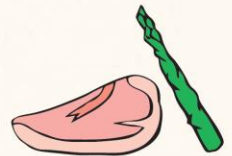
季節によって、アスパラガスをオクラやいんげんなどに変えて旬の野菜を楽しみましょう。

◆材料(2人分)

豚もも肉薄切り…8枚(120g) サラダ油…小さじ1(4g)
アスパラガス…2本(30g) 濃口しょうゆ…大さじ1/2(9g)
にんじん…1/3本(40g) A [みりん…大さじ1/2(9g)

◆作り方

- 1 アスパラガスの根元の固い部分は皮を取り、半分に切ってゆでる。にんじんはアスパラガスと同じ太さの棒状に切り、長さを揃えてゆでておく。
- 2 豚肉を広げ、アスパラガスとにんじんを巻く。フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- 3 こんがり焼けたら、Aをからめる。
- 4 一口大に切り、皿に盛り付ける。



肉料理

Recipe

2

ひき肉 じゃがいも饅頭

◆栄養価(1人分)

エネルギー…156kcal たんぱく質…4.4g
脂質…7.6g 食塩相当量…1.0g



◆ひとこと◆

あんかけの代わりに、じゃがいも饅頭に小麦粉・パン粉をつけて油で揚げると、コロッセ風にアレンジできます。

◆材料(2人分)

じゃがいも…大1個(約140g) 酒…小さじ1(5g)
バター…小さじ1(4g) 片栗粉…小さじ2/3(2g)
合挽き肉…30g 【あんかけ】
たまねぎ…1/6個(約30g) めんつゆ(3倍濃縮)…15ml
サラダ油…大さじ1(6g) 水…45ml
濃口しょうゆ…小さじ2/3(4g) 水溶き片栗粉…大さじ1/2(6g)

◆作り方

- 1 じゃがいもはゆでて、やわらかくなったら湯を捨て水分をとばして火を止めてつぶす。熱いうちにバターを混ぜる。
- 2 たまねぎはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、たまねぎ・合挽き肉を炒めてしょうゆ・酒で味をつけ、片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4 1を2等分に丸め、真ん中をくぼませ3を包んで形を整える。
- 5 鍋にめんつゆと水を加え煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 器に饅頭を盛りつけ、5をかける。

切り身 さわらのホイル焼き

◆栄養価(1人分)

エネルギー…173kcal たんぱく質…14.0g
脂質…7.1g 食塩相当量…1.4g



◆ひとこと◆

鯛や鮭など、淡白な味の魚がおすすです。旬の魚や野菜を使ってみましょう!

◆材料(2人分)

さわら…小2切れ(120g)
たまねぎ…1/3個(80g)
生しいたけ…2枚(20g)
にんじん…10g
バター…小さじ1/2(2g)

【甘みそ】

麦みそ…小さじ4(24g)
砂糖…小さじ2(6g)
酒…小さじ2(10g)

◆作り方

- 1 たまねぎは薄切りにし、生しいたけは洗って石づきを取り、薄く切る。
- 2 にんじんはせん切りにする。
- 3 アルミ箔を25~30cmに切り、底にバターを少々塗る。
- 4 3にたまねぎを敷き、さわらをのせ、その上に生しいたけとにんじんをのせて甘みそをかけ、アルミ箔で空気を抜きながら包む。
- 5 フライパンに並べてふたをし、中火で約10分間蒸し焼きにする。



魚料理

缶詰 さんまの柳川風

◆栄養価(1人分)

エネルギー…257kcal たんぱく質…16.3g
脂質…16.7g 食塩相当量…0.9g



◆ひとこと◆

さんまやいわしなど、様々な味付け缶を使って作ってください。

◆材料(2人分)

さんま味付け缶…1缶(100g) 酒…大さじ1(15g)
ごぼう…1/3本(約60g) 卵…2個(約100g)
サラダ油…小さじ1(4g) みつば…少々
水…60g 七味唐辛子…お好み

◆作り方

- 1 ごぼうはさがきにし、水につけてあくを抜く。みつばは1cmに切る。
- 2 ごぼうを油で炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 3 2に酒・みりんを加え、缶詰のさんまを汁ごと鍋に並べ入れ、煮立たせる。
- 4 煮立ったら溶き卵をまわし入れ、半熟状態になったらみつばを散らして火を止める。
- 5 お好みで七味唐辛子をふりかける。



Recipe

5

豆腐 炒り豆腐

◆栄養価(1人分)

エネルギー…187kcal たんぱく質…12.9g
脂質…11.3g 食塩相当量…0.9g



◆ひとこと◆

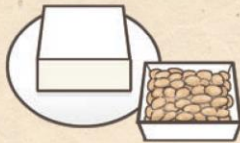
前日の残り物(ひじき煮など)を上手に活用しましょう!

◆材料(2人分)

木綿豆腐…1/2丁(150g) ごま油…大さじ1/2(6g)
乾燥ひじき…4g 鶏ひき肉…40g
(または戻したひじき30g) 濃口しょうゆ…大さじ1/2(9g)
にんじん…1/4本(30g) みりん…大さじ1/2(9g)
えのきたけ…1/3袋(40g) 卵…1個(50g)
さやいんげん…2本(20g)

◆作り方

- 1 豆腐は水切りをしておく。ひじきは水で戻しておく。
- 2 にんじんはみじん切りにし、えのきたけは5mmの長さに切っておく。
- 3 さやいんげんはゆでて5mmの長さに切る。
- 4 フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を色が変わるまで炒める。ひじき、にんじん、えのきたけを加えて炒める。
- 5 4に豆腐を加え、つぶしながら炒める。しょうゆ、みりんを入れ、汁けがほとんどなくなるまで炒める。
- 6 卵を溶いて5に加える。卵に火が通ったら、さやいんげんを加える。



大豆・大豆製品

Recipe

6

ゆで大豆 ゆで大豆と野菜のおろし和え

◆栄養価(1人分)

エネルギー…85kcal たんぱく質…6.7g
脂質…3.2g 食塩相当量…0.9g



◆ひとこと◆

大豆を、サイコロ状に切った豆腐に変えて食感を楽しみましょう!

◆材料(2人分)

ゆで大豆…60g 大根…2.5cm分(100g)
きゅうり…1/3本(40g) しらす干し…大さじ1(6g)
塩…少々 ポン酢しょうゆ…小さじ4(20g)
トマト…1/3個(60g) 砂糖…小さじ2/3(2g)

◆作り方

- 1 ゆで大豆はさっと水洗いをして、水気を切っておく。
- 2 きゅうりはせん切りにし、塩もみをして水気をきっておく。トマトは大きめのさいの目に切る。大根はおろして軽く水気をきり、しらす干しは熱湯をかけて塩抜きをしておく。
- 3 1、2とポン酢しょうゆ、砂糖を合わせる。



Recipe

7

青菜

ほうれん草のポタージュ

◆栄養価(1人分)

エネルギー……90kcal たんぱく質……4.2g
脂質……5.5g 食塩相当量……0.6g

◆ひとこと◆

ミキサーを使わず、切ったほうれん草と豆腐をそのまま鍋に加えて煮込めば、さらに簡単なミルクスープになります！

◆材料(2人分)

ほうれん草……1/2束(100g) バター………小さじ2(8g)
たまねぎ………1/3個(60g) コンソメ……固形1/2または
エリンギ………中1個(50g) 顆粒小さじ1(2.5g)
豆腐………1/5丁(50g) 水………100g
牛乳………50g 塩、こしょう………少々

◆作り方

- 1 ほうれん草を洗ってゆで、冷水にとる。
- 2 石づきとったエリンギと、たまねぎを薄切りにする。
- 3 鍋にバターを入れ、たまねぎを加え焦げないように炒め、透明になったらエリンギを加えて炒める。
- 4 1のほうれん草の根の部分を取り落とし、適当な大きさに切る。豆腐と水と一緒にミキサーにかけ、3の鍋に加え、コンソメを入れて煮る。
- 5 煮立ったら牛乳を加え、沸騰させないように火を通す。
- 6 塩、こしょうで味をととのえる。



野菜料理

Recipe

8

葉物野菜

キャベツとブロッコリーのたらこ和え



◆ひとこと◆

ブロッコリーの茎は、皮をむいていっしょにゆでて活用しましょう！

◆材料(2人分)

キャベツ………3枚(160g)
ブロッコリー………1/3株(80g)
たらこ………1腹(30g)
薄口しょうゆ………小さじ1/4(1.5g)
ごま油………小さじ1/2(1.5g)

◆栄養価(1人分)

エネルギー………60kcal
たんぱく質………6.4g
脂質………1.8g
食塩相当量………0.9g

◆作り方

- 1 食べやすい大きさに切ったキャベツと小房に分けたブロッコリーをゆで、水気を切る。
- 2 たらこは薄皮を除いてほぐし、薄口しょうゆとごま油を混ぜ合わせる。
- 3 1と2を和える。

