

① →

最近食が細くなってきた…

栄養足りてますか？

一生自力でトイレに行きたい方へ

栄養が足りないってどんな状態？

- ・食欲の低下・食事量の減少により、主にエネルギーとたんぱく質が不足している状態。
- ・これを「**低栄養**」と言います。

低栄養になるとどうなるの？

- ・筋力の低下、免疫力や体力の低下、骨折リスク増加、認知機能の低下等につながり、**日常生活が難しく**なります。

低栄養を予防するには？

- ・エネルギー源となる「**炭水化物**」と筋肉をつくる良質の「**たんぱく質**」の摂取が欠かせません。

しかし、食品に含まれる「**炭水化物**」や「**たんぱく質**」がどれくらいなのかわからない…

そんな時は、**栄養成分表示**を見てみましょう！

食品のパッケージに、こうした表示が書いてあるのを見たことはありませんか？

栄養成分表示	
200ml当たり	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	7.6g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	0.2g

特に**低栄養予防**のためには…

「たんぱく質」と「炭水化物」をチェック！

※食品表示法に基づく食品表示基準では、一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられています。 →

② →

低栄養にならないために、65歳以上の方が一日に必要な「**炭水化物**」と「**たんぱく質**」の目安は、下表のとおりです。

	男性	女性
炭水化物	300～345g	235～265g
たんぱく質	60g	50g

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）
65歳以上の値

炭水化物を多く含む食品

穀類（ご飯、パン、麺類）

<p>白飯</p> <p>栄養成分表示 1パック(200g)当たり エネルギー 336kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 0g</p>	<p>ゆでうどん</p> <p>栄養成分表示 1食(250g)当たり エネルギー 263kcal たんぱく質 6.5g 脂質 1.0g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 0.8g</p>
<p>食パン</p> <p>栄養成分表示 6枚切1枚(60g)当たり エネルギー 158kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.6g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 0.8g</p>	<p>ゆでそば</p> <p>栄養成分表示 1食(250g)当たり エネルギー 330kcal たんぱく質 12.0g 脂質 2.5g 炭水化物 65.0g 食塩相当量 0g</p>

③

たんぱく質を多く含む食品

魚介類、肉類、卵類
大豆製品、乳類

<p>サラダチキン</p> <p>栄養成分表示 100g当たり エネルギー 98kcal たんぱく質 21.7g 脂質 0.8g 炭水化物 1.0g 食塩相当量 1.1g</p>	<p>ゆで卵</p> <p>栄養成分表示 1個当たり エネルギー 91kcal たんぱく質 7.7g 脂質 6.0g 炭水化物 0.2g 食塩相当量 0.2g</p>
<p>豆腐</p> <p>栄養成分表示 1丁(300g)当たり エネルギー 168kcal たんぱく質 14.7g 脂質 9.0g 炭水化物 6.0g 食塩相当量 0g</p>	<p>さば水煮</p> <p>栄養成分表示 1缶(190g)当たり エネルギー 361kcal たんぱく質 39.7g 脂質 20.3g 炭水化物 0.4g 食塩相当量 1.7g</p>

低栄養予防のアイデア★

- ✓ できるだけ欠食は避け、朝昼夕の一日**三食**食べる習慣を。
- ✓ 少ししか食べられない時は、栄養成分表示を見て**炭水化物とたんぱく質**を多く含む食品を選ぶ。
- ✓ **野菜**や**海藻**、**乳製品**も組み合わせると、さらに体の調子がアップ！

～**栄養成分表示**を活用して、健康に～

栄養成分表示の活用についてさらに詳しく知りたい場合は **消費者庁 栄養成分表示 活用**

茅ヶ崎市・寒川町の窓口
茅ヶ崎市保健所地域保健課 0467-38-3314

で検索