



# 「いつまでも あなたらしく」

介護予防通信  
第10号(令和2年11月発行)

問合せ先  
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課  
電話:82-1111(内線2124・2125)

必要な栄養を充分とることは、元気に活動できるための基本ですが、高齢になると、気付かないうちに栄養不足になりやすいです。

今回は、低栄養にならないために、生活の中で工夫できることやポイントをご紹介します。

## こんなことはありませんか？ 当てはまる人は要注意



- BMIが20未満
- 欠食することがある
- 好きなものばかり食べている
- 半年以内に3kg以上の体重減少
- 肉はほとんど食べない
- 顔色がわるくなったといわれる

引用:東京都福祉保健局 東京都介護予防・フレイル予防ポータル

**BMI(Body Mass Index):**  
肥満度を示す指標として国際的に用いられている体格指数です。体重と身長を使って計算します。

### BMIの計算方法

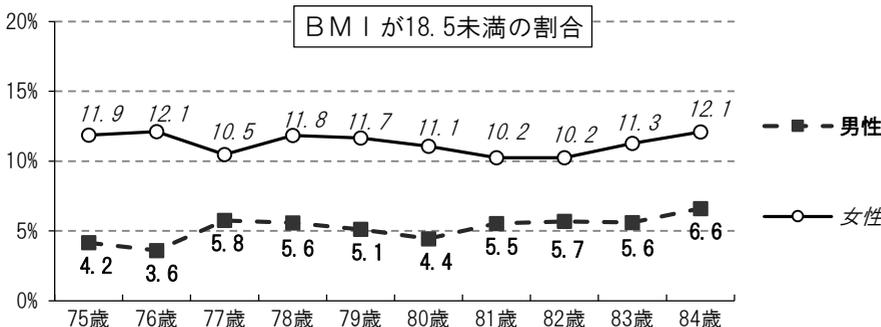
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

[ ] [ ] [ ]

目標値: 21.5 ~ 24.9

## 茅ヶ崎市は女性高齢者のBMIが低い？！

図表は、茅ヶ崎市の要介護認定を受けていない高齢者(75~84歳)を対象に、令和1年度に実施したアンケート結果で、身長と体重(BMI)の結果をまとめたものです。



全世代で、圧倒的に女性の方が「やせ」と判定されているぞよ！



全世代で、男性より女性の方がBMIの値が18.5未満(やせ)であることが分かりました。

BMIの値が18.5以下で低体重(やせ)となりますが、高齢者はBMIの値が20を下回ると低栄養のリスクが高まります。



「低栄養」となってしまうと、筋力が落ちて身体活動が十分に行えず転倒してしまったり、脳の栄養不足が認知機能にも影響を与えたり、精神状態にも影響を与えることが多くなります。ご自身の体格や食事の特徴を知り、早めに予防を心がけましょう。



## 毎日10食品群を目標に食べましょう

低栄養を予防するためには、いろいろな食材をまんべんなく食べることが大切。  
からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、以下の10種類の食材のうち、最低でも4種類以上、できれば7種類以上を目指しましょう。

合言葉は、

**さあ、にぎやかにいただく！**

このページを  
冷蔵庫などに貼っ  
ておくぞよ！



さ

魚



動物性たんぱく質やカルシウム、  
ビタミンDが豊富

魚、イカ、タコ、干物など

あ

油脂



適度な油脂分は、  
細胞などを作るのに必要

サラダ油、バター、  
ごま油など

に

肉



良質なたんぱく質源の代表

牛、豚、鶏、ハムなどの  
加工品など

ぎ

牛乳



たんぱく質とカルシウムが豊富

牛乳、チーズ、ヨーグルト  
など

や

野菜(緑黄色)



ビタミンや  
食物繊維を充分にとれる

ほうれんそう、トマト、  
にんじん、かぼちゃなど

か

海藻



低エネルギーでも  
ミネラルと食物繊維が豊富

わかめ、昆布、のり、  
しいたけなど

に

い

芋



糖質でエネルギー補給。  
ビタミン、ミネラルも含む。

じゃがいも、さつまいも、  
里芋、山芋など

た

卵



いろいろな調理法で  
簡単にタンパク質が摂れる

鶏卵など

だ

大豆



タンパク質の元になる  
必須アミノ酸や  
カルシウムも豊富

豆腐、納豆、油揚げ、  
豆乳など

く

果物



ミネラル、ビタミンが多く、  
食物繊維も摂れる。

みかん、リンゴ、  
いちご、バナナなど

「さあにぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字を取ったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

\* 下のチェックシートで、7品目を目指して記録してみましょう。  
1~2週間、継続してチェックすると、自分の食べ方のくせが見えてきます。

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	〇の数 (点)	
例											7点	
1日目											点	
2日目											点	
3日目											点	
4日目											点	
5日目											点	
6日目											点	
7日目												点

出典: 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

本庁舎1階市民ふれあいプラザで展示をします！

ぜひ、見に行くぞよ！

タイトル: 人生100年時代！ 茅ヶ崎の高齢者の健康と介護予防ボランティアの歩み

期間: 令和2年11月30日(月)~令和2年12月11日(金)

内容: ・茅ヶ崎市の高齢者の健康状態、  
・ボランティアの方々の活動内容や歩み 等



ちがさきオリジナル体操が放送されます！

市では、高齢者向けの介護予防体操を次の通り放送します。

タイトル: えぼし麻呂とお茶の間体操

チャンネル: ケーブルテレビ J:COM湘南 11ch

放映期間: 令和2年12月5日(土)~令和2年12月18日(金)の2週間放送

(同じ内容が放送されます)

放送時間: 1回15分

放送終了後は  
Youtubeで  
動画を見れるぞよ

月曜日	水曜日	金曜日	土・日曜日
23時30分~	20時~	23時30分~	9時~



保存食を使用！簡単なのにたんぱく質たっぷりレシピ！

## さば缶のトマト煮



### 材料

- ・さば水煮缶 1缶(150g)
- ・トマトの水煮缶 1/2缶(200g)
- ・玉ねぎ 1/4個(80g)
- ・しめじ 1/2パック
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・ブロッコリー(冷凍) 40g

### 〈手順〉

① フライパンにa～dの順に入れ、  
具材がしんなりするまで炒める

- a オリーブオイル
- b にんにく(みじん切り)
- c たまねぎ(薄切り)
- d しめじ



② さば水煮、トマト水煮、ケチャップを入れ煮込み、  
こしょうで味を調える。

③ 器に盛り、ブロッコリーを添える。

### 〈下準備〉

- ・玉ねぎ...薄切り
- ・しめじ...石づきを取り、子房に分ける
- ・にんにく...みじん切り
- ・ブロッコリー...ゆでる



引用：平成26年 介護予防講演会

### 脳トレ

## やってみよう！！

### 思い出しクイズ

- Q1 昨日の晩御飯は何を食べましたか？
- Q2 最近、一番最後にお肉を食べたのは何月何日？
- Q3 2日前の今の時間は、どこで何をしていましたか？
- Q4 通っていた小学校の名前はなんですか？
- Q5 今日、一番はじめに食べた物は何ですか？



答えられなくても大丈夫だよ。  
思い出そうとする作業が、脳  
に刺激を与えているぞよ。