

1. 食生活アセスメント

基本チェックリストを確認の上、より詳しく食生活の課題を知るために、食生活アセスメントを実施してみましょう。

(1) 基本チェックリスト

NO.	質問事項	回答	解決方法
栄養	11 6 か月間で2～3kg 以上の体重減少がありましたか	はい	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な体重を測り、記録して体の変化を知りましょう。
	12 BMIが18.5未満ですか *BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい	

(2) 食生活アセスメント・資料活用の手順

1. 「食生活アセスメントシート〔事前〕」実施

資料編 P.53 3-(3)-① の①～⑯の質問に答えていただき、**右のページ**を見て食生活の課題を知ります。
課題について、**本編 P.48～51**を参考にし、**資料編 P.53～62 第3章第3節関係資料**に進みます。

2. 課題を解決するための資料参照 **資料編 P.53～62 第3章第3節関係資料**

それぞれの課題の解決に向けて資料を活用します。

3. 「食事記録シート」（3日分）記入 **資料編 P.54 3-(3)-②**

記入例を参考に、記録をしていただきます。

4. 「食生活アセスメントシート〔事後〕」実施

資料編 P.53 3-(3)-① の①～⑮（※⑯は事前のみ）の質問に答えていただき、「食生活アセスメントシート〔事前〕」と見比べ、食生活の変化を知ります。変化・改善事項の確認を行い、伝えます。

※ 食欲がない、食事摂取量が減った、体重変動（減少・増加）がある、調理を負担に感じるなどの場合、医師・管理栄養士に相談しましょう

質問事項	回答	解決方法
① 食事をおいしく食べていますか ② 1日に3回、ほぼ決まった時間に食事をしていますか	いいえ	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しく、おいしく食べることで、身体の調子が整います。 <p>本編 P.48 「食生活で大切なこと」</p>
③ 毎食、ごはん・パン・麺、いずれかを食べていますか ④ 毎食、魚類・肉類・卵・大豆製品、いずれかを食べていますか ⑤ 毎食、野菜・きのこ類・海藻類、いずれかを食べていますか ⑥ 毎日、牛乳か乳製品(ヨーグルト・チーズ)を食べていますか ⑦ 毎日、果物を食べていますか	いいえ	<ul style="list-style-type: none"> ・③～⑦の食品を組み合わせると、いろいろな栄養素がとれます。 ・生活習慣病や低栄養を予防しましょう。 <p>本編 P.48 「食生活で大切なこと」</p> <p>資料編 P.55 3-(3)-③</p>
⑧ 1日に水・お茶を 1 リットル飲んでますか	いいえ	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢になると喉の渇きに気づきにくくなります。こまめに水分補給を行い脱水を防ぎましょう。 <p>資料編 P.56 3-(3)-④</p>
⑨ 食材購入(買物)に負担を感じていますか ⑩ 食事作りに負担を感じていますか	はい	<ul style="list-style-type: none"> ・食事量が少なくなることがあります。 ・負担軽減の工夫を知りましょう。 <p>資料編 P.57 3-(3)-⑤</p>
⑪ 食事をとる時、かむことに支障がありますか	はい	<ul style="list-style-type: none"> ・早期に歯科受診しましょう。 ・かむ力、飲みこむ力を確認しましょう。 <p>資料編 P.36,37 3-(2)-②、③</p>
⑫ 食事をとる時、飲み込むことに支障がありますか。	はい	<ul style="list-style-type: none"> ・嚥下の運動を取り入れ、むせや誤嚥を防ぎましょう。 ・正しい姿勢で食事をしましょう。 <p>資料編 P.42,44～50 3-(2)-⑧,⑩～⑭</p>
⑬ 間食をとりますか	はい	<ul style="list-style-type: none"> ・一回の食事量が少ない方は、間食でエネルギーや栄養素の補給を行いましょう。 <p>資料編 P.56 3-(3)-④</p>
⑭ アルコールを飲みますか	はい	<ul style="list-style-type: none"> ・適量を知り、楽しい食生活を送りましょう。 ・生活習慣病の予防のために、飲みすぎに注意しましょう。 <p>資料編 P.56 3-(3)-④</p>
⑮ BMI (体格指数) =体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)	18.5 未満	<ul style="list-style-type: none"> ・基本チェックリスト No.12 を参照
	25 以上	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満を改善しましょう。 <p>本編 P.51 「肥満を改善しましょう」</p>

2. 食生活で大切なこと

(1) 食事をとること

食べることは「命をつなぐこと」「エネルギーをえること」「体をつくること」です。
楽しく、おいしく食べましょう。



(2) 食事の基本

① 食事は1日3回、ほぼ決まった時間に食べましょう

体と心の1日のリズムがつくられると、胃腸の働きを整え、食欲を高めることにつながります。

1回の食事摂取量が少ない場合は、間食で補うとよいです。

*間食のとり方は [資料編 P.56 3-\(3\)-④](#) を参照してください。



② 毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）がバランスよく含まれた食事になります。

1日に必要な量を取り、身体機能の低下、体重の減少等を防ぐことが大事です。 [資料編 P.55 3-\(3\)-③](#)

摂取量を減らすと低栄養状態から心疾患、骨粗しょう症などの病気を招くことになります。

副菜 ①

野菜・いも類・海藻・きのこ類・
小魚を使って作ったおかず
主にビタミン・ミネラル・食物
繊維を含み、体の調子を整える



主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使って作ったおかず
主にたんぱく質を含み、体を作る



副菜 ②

副菜①と同じ食材、
汁物は具たくさんにする
汁物は1日1~2杯

牛乳・乳製品・果物
主にビタミン・カルシウムを含む



主食

ごはん・パン・麺類
主に炭水化物を含み、体を動かすエネルギー源
になる



1日の中でプラスする

植物油（サラダ油・オリーブ油・ごま油など）・
バター・マヨネーズなどの油脂類
少量で高いエネルギーを得られる



3. 低栄養を予防しましょう

低栄養状態は自覚しにくく、気づかないうちに進んでいることがあります。

低栄養にならないための対策・予防をすることが大切です。

(1) 低栄養とは

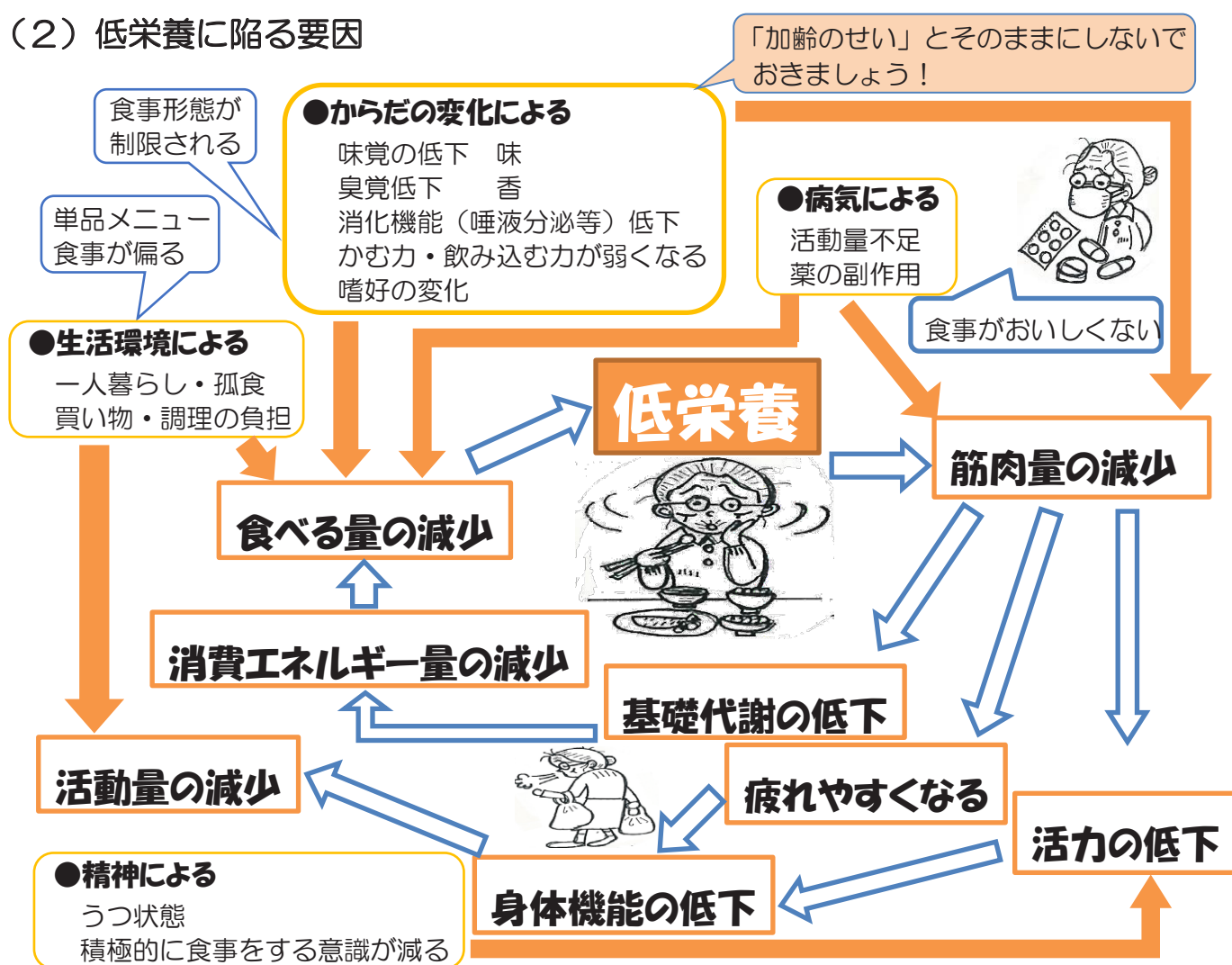
健康を維持し、毎日の生活に必要なエネルギー量と栄養素（たんぱく質）の量が足りていない状態のことです。

加齢による変化や生活環境の変化等によって低栄養状態に陥りやすくなります。

低栄養が発端となって免疫力低下、サルコペニア（筋肉量減少、筋力・身体機能低下）になり、これらがきっかけで気力低下、転倒、骨折を誘発し、介護が必要な状態になってしまうことも少なくありません。

BMIが正常であっても、食事摂取量の低下により、低栄養となることがあります。

(2) 低栄養に陥る要因



■注意しましょう！

◇体重の変化 「最近 6 か月間で、体重が 2～3kg 減りました」
食事量は適量でしょうか？ 体重を定期的に計ってみましょう！

◆BMI（体格を客観的に評価する指数）

※体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
で求めることができます

目標とするBMIの範囲		日本人の食事摂取基準 2020年版
50～64 歳	20.0～24.9kg/m ²	
65 歳以上	21.5～24.9kg/m ²	

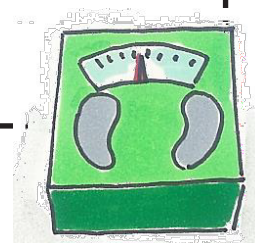
(3) 低栄養を予防する食生活の工夫

① 食事を抜かないようにしましょう

食事を抜くと1日に必要なエネルギー量やたんぱく質を補うことがむづかしくなります。

1日に必要な量を取り、身体機能の低下、体重の減少等を防ぐことが大事です。 [資料編 P.55 3-\(3\)-③](#)

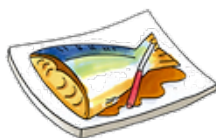
体重を計り、記録すると変動（減少・維持・増加）を確認できます。



② 筋肉量の減少を防ぎましょう

主菜の食材（魚類・肉類・卵・大豆製品）に含まれるたんぱく質は血液、筋肉などを作ります。

免疫力、抵抗力を維持します。



③ 食材購入（買物）・食事作りに負担を感じている場合

調理の手間を少なくする市販惣菜の活用

簡単レシピを参照してください。

[資料編 P.59 3-\(3\)-⑥](#)

保存できる缶詰（魚・豆類）、冷凍野菜などを活用するとよいです。



[資料編 P.57 3-\(3\)-⑤](#)

4. 肥満を改善しましょう

肥満を改善して生活習慣病を予防し、膝や腰への負担を軽減しましょう。

(1) 肥満とは

体脂肪が過剰に蓄積された状態をいいます。肥満は、糖尿病・脂質異常症・高血圧症などの生活習慣病を引き起こすリスクが高くなります。

食事摂取量が以前と変わっていても、加齢にともない基礎代謝が低下すると、使われないエネルギーは体内に蓄積されて肥満につながりやすくなります。

BMI が 25 kg/m²以上のかたは食事と運動で改善しましょう。

本編 P.19～ 第3章第1節

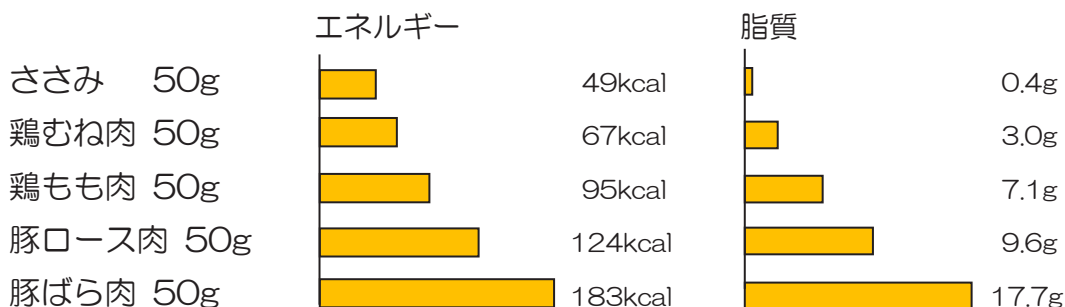
◆BMI（体格を客観的に評価する指数）

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求めることができます

(2) 肥満を改善する食生活の工夫

① 食材・調理の工夫

摂取エネルギー量や脂質量を減らしましょう。



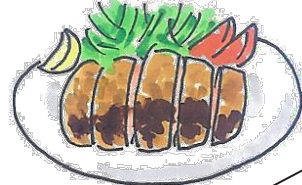
ゆで豚 117kcal



しょうが焼き 151kcal



とんかつ 225kcal



*豚ロース肉（脂身つき）50g 使用の場合

*日本食品標準成分表 2020年版（八訂）より算出

調理器具

テフロンのフライパン・オーブントースター・電子レンジを使用すると油の量を減らすことができます

② 食事のとり方の工夫

ゆっくり、よくかんで食べましょう。

よくかんで食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。また、唾液の分泌が促されて消化吸収がよくなります。

*歯の調子が悪い、入れ歯が合わない場合は

資料編 P.39 3-(2)-⑤

