

# 元気をつくるお食事ガイド



ちょうど良い体重編

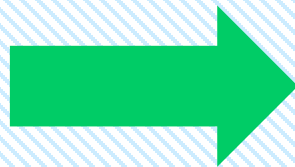
東京都多摩府中保健所  
保健栄養担当

**Q** 最近やせてきた♡  
メタボじゃないからいいのかな？



いいえ違います！





6か月で2～3 Kg以上減は要注意！

低栄養の可能性あり！

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

目標とする BMI (65 歳以上) の範囲 21.5~24.9kg/m<sup>2</sup>

身長 \ 体重	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg
140cm	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8	
145cm	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4
150cm	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8
155cm	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4
160cm	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2
165cm		18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2
170cm		17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4
175cm			18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8
180cm			17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2

筋力の低下を防ぐためには  
運動も大切！





北多摩南都市  
フレイル対策

# 元気をつくる お食事ガイド

要介護経験の少ない施設スタッフ向け 食事入門

これってフレイル?

疲れやすい  
体を動かす機会が減少  
歩く速度や握力が低下  
体重減少

**フレイルとは?**  
高齢によって筋力や運動が低下している状態です。要介護と要介護の中間状態で、要介護になるリスクは高いですが、適切なケアによって健康な状態に戻る事が可能だとされています。

**Q1**  
シニア世代の食事は、粗食でいいのかな?

**Q2**  
最近やせてきた。メタボじゃないからいいのかな?

**Q3**  
食事が食べられないなら、健康食品・サプリメントをとればいいのか?

フレイルにならないための食事のポイントをご紹介します!

ぜひ「ばくたん」です。たんぱく質を毎食ばばば食べてね。

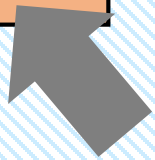
「本多摩南都市フレイル対策」とは、要介護経験の少ない施設スタッフ向け「お食事入門」を、さらに「栄養がとれよ、食事が増えるよ」となることを目指して作成です。北多摩南都市福祉課(保健課)「ご質問」窓口へ 問い合わせ先：窓口「0」です。地域の自治会等も配布し、必要に応じてネットワーキング会議などによりアプローチの場を創出しました。

この冊子は東京都中保健所、北多摩南都市福祉課(保健課)から配布されています。お問い合わせ先：02-5652-1111

東京都多摩府中保健所

多摩府中保健所 フレイル

検索



※ 持病がある方はかかりつけ医へご相談ください