

## 低栄養予防のポイント

主食・主菜・副菜をそろえ、1日3食  
バランスよく食べましょう！

### 副菜

野菜、海藻、きのこなど。  
ビタミンやミネラル、食物繊維  
を含み体の調子を整えます。

### 主菜

肉、魚、卵を使った料理や豆腐、納豆など。たんぱく質を多く含み、体をつくるものになります。毎食、食べましょう。

### 主食

ごはん、パン、麺類など。  
炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

### 汁物

みそ汁、お茶、牛乳、スープなど。



◎あなたの食生活をチェック！毎日食べていますか。

| 肉                        | 魚                        | 卵                        | 乳製品                      | 大豆                       | 野菜類                      | 海藻                       | イモ                       | 果物                       | 油脂類                      |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| <input type="checkbox"/> |

まんべんなく食べて、1日に9～10品目を目指しましょう。 ※「東京都健康長寿医療センター研究所」資料より改編

## 運動でロコモティブシンドローム予防

①片脚立ち  
左右1分ずつ、1日3回行いましょう。

②スクワット  
深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。

姿勢をまっすぐにして  
行います。  
床につかない程度に片  
脚をあげます。



◎転倒ないように、つかまるものがある場所で行いましょう。

肩幅より少し広め  
に足を広げて立ち  
ます。

息を吐きながら  
お尻を下げ、吸い  
ながらゆっくり元  
の姿勢に戻ります。  
椅子に座るイメー  
ジで行います。



◎支えが必要な人は、机やいすに手をつけて行います。

※山形県ホームページ参照

# 健康長寿に向けた 食と生活習慣



「一人暮らし後期高齢者の食と  
生活習慣に関する実態調査」から

世界有数の長寿国となった我が国においては、年を重ねても「いかに健康で充実した暮らしをしていくことができるか」が最大の課題です。

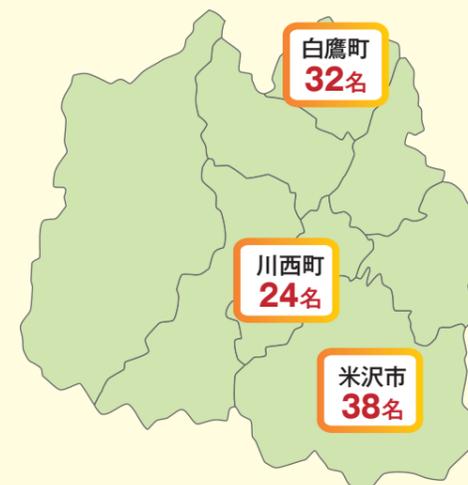
高齢者の健康面で心配されるのは、低栄養や足腰の衰え（ロコモティブシンドローム）ですが、これらを予防するためには、健康的な食事や活動的な生活を心がけることが大切です。

このたび、平成26年7月～9月にかけて、75歳以上で一人暮らしの元気な方を対象に「食と生活習慣に関する実態調査」を行ったところ、良い食生活と活動的な生活習慣の重要性が確認されましたので報告します。

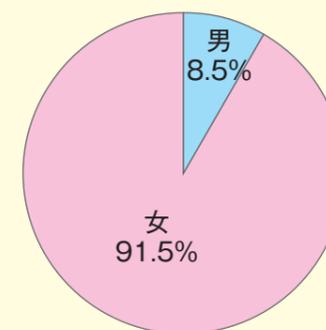
## 調査概要

対象者 **94名**

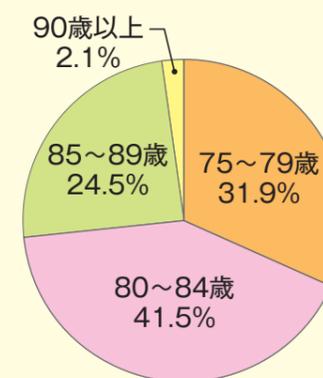
米沢市・川西町・白鷹町の  
食生活改善推進員の皆様から  
紹介していただきました。



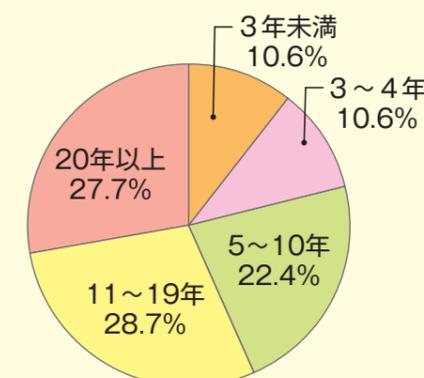
### 【性別】



### 【年齢】

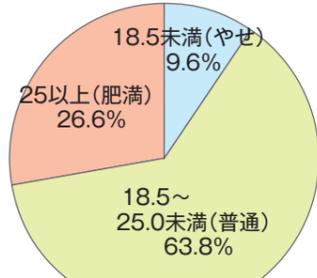


### 【独居年数】



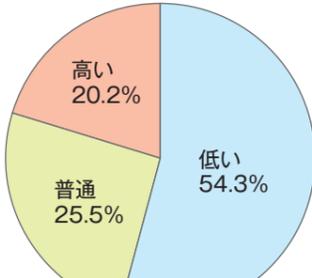
## 身体状況

### 【体格(BMI)】



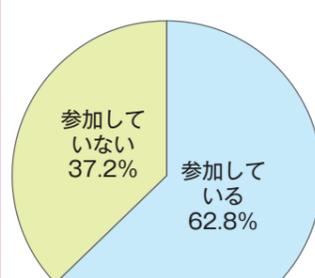
肥満度(BMI) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### 【身体活動強度】

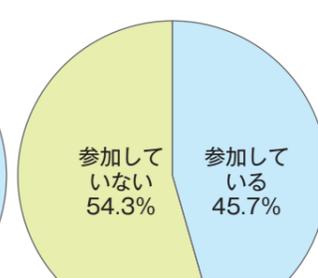


## 社会参加状況

### 【地域の集まり】



### 【老人クラブや趣味の会】



## 栄養素等摂取状況

座っていることが多い生活では、食欲が低下して食事の量が減り、体に必要な栄養素が不足することが予想されますが、今回の調査で身体活動強度が低いとされた女性46人の栄養素等摂取状況は、概ね良好でした。

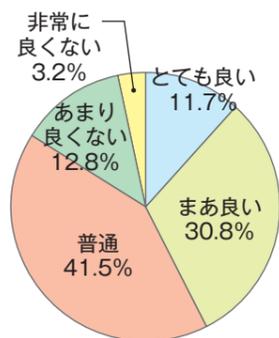
- ①推定エネルギー必要量1,500kcalに対し、摂取量の平均値は、1,555kcalでした。
- ②たんぱく質の推奨量50gに対し、摂取量の平均値は58.2gでした。
- ③野菜の摂取目標量350gに対し、摂取量の平均値は313gでした。

出典) ①、②「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

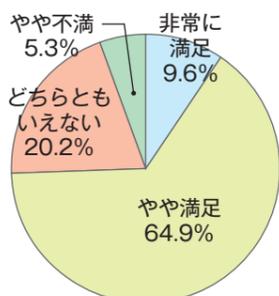
③「健康やまがた安心プラン」評価指標・野菜摂取量：目標値350g、現状値320.2g(20歳以上)

## 健康意識等

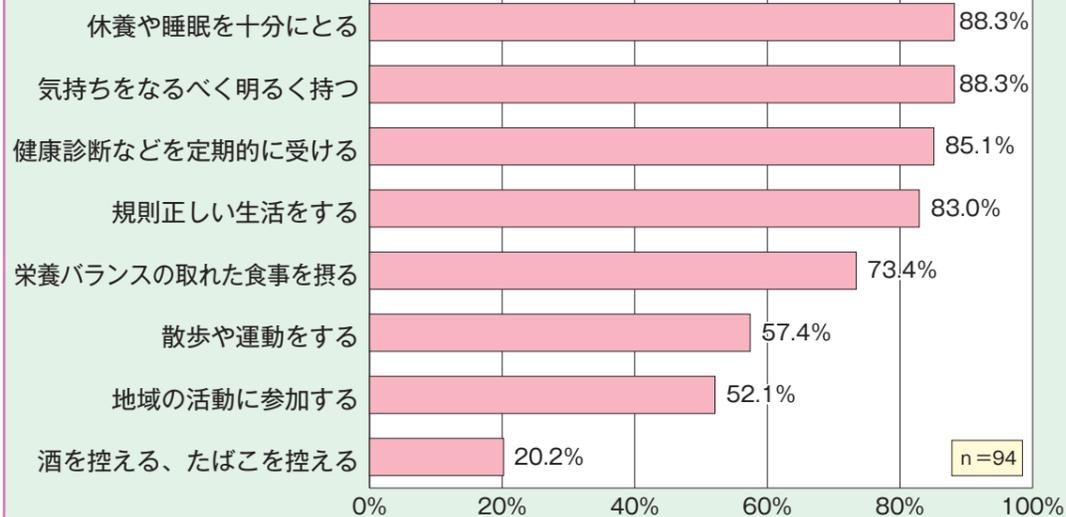
### 【健康感】



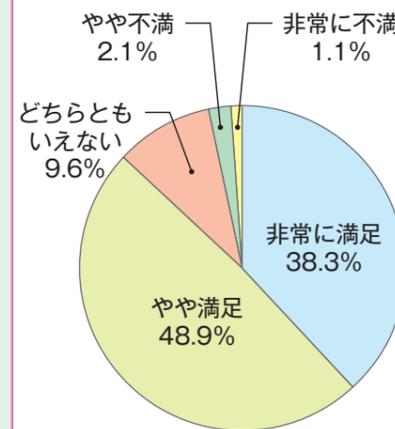
### 【日常生活の満足度】



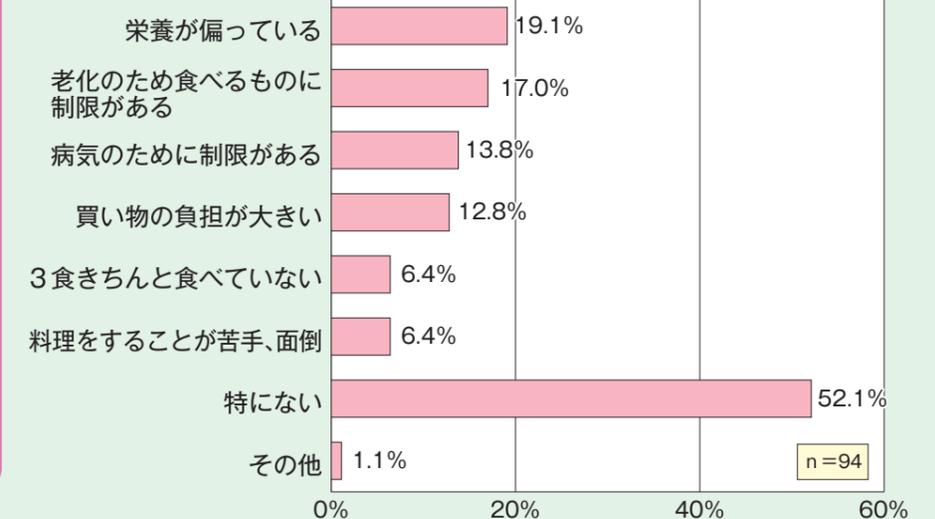
## 健康のために心がけていること(複数回答)



## 食事の満足度



## 食生活で気になること(複数回答)

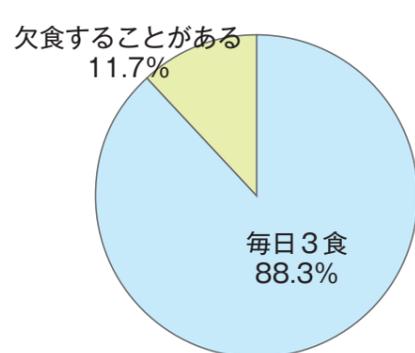


## 食事状況

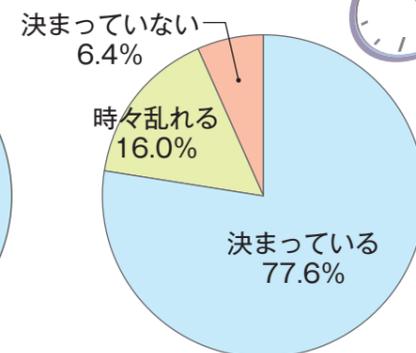
全員が自分で食事を作っていました!



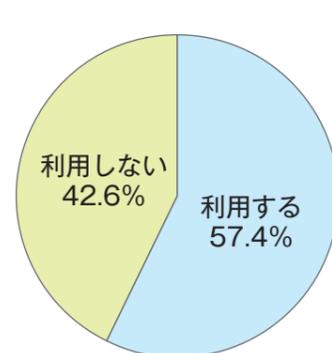
### 【食事回数】



### 【食事時間】



### 【外食の利用状況】



## 買い物状況

主に自分で買い物に行く人は77.7%!



### 買い物するときに重視すること(複数回答)



- 購入先で一番多かったのはスーパーでした。
- 購入食品で一番多かったのは、材料中心で、次が惣菜でした。

### 【頻度】

