

料理しないで「ちょい足し」でOK！低栄養を予防する工夫

しっかり食べておいしく元気アップ！

高齢期は食事量が減り、栄養が不足して

「低栄養」になりがちです。

低栄養になると栄養を補うために、

体の筋肉や脂肪が使われ「やせ」の状態に陥りやすくなります。

低栄養を予防するためには、日頃の食事で良好な栄養状態を保つことが重要です。

おなかが
すかない

作るのが
めんどろ

粗食が
いいのよね

入れ歯が
あわない

買い物に
いけない

……………低栄養を予防するために……………

①に比べて②の食卓は一見良さそうに見えますが、
実はどちらもたんぱく質を含むおかずが足りません。

(どちらも1食たんぱく質5g程度です。)

簡単すぎる
かも…



野菜ばかりです！



ちょいたし術でたんぱく質が5g→20gに！(15gアップ)

健康な人の1食分たんぱく質量(主食+おかず)は20gが目安

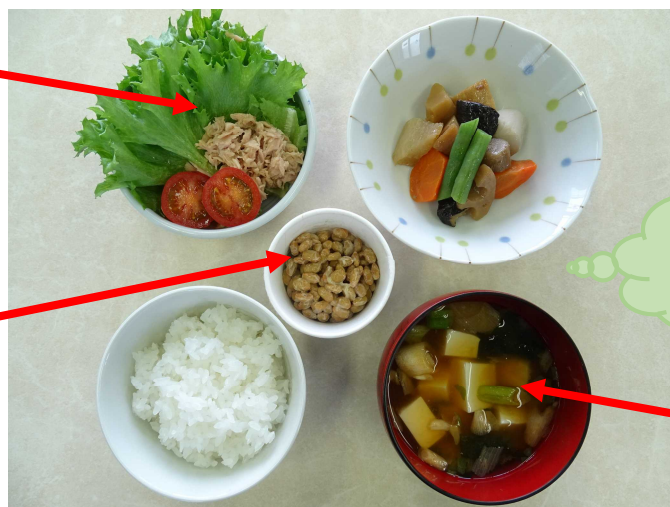
ツナ缶
+5g

食後に
ヨーグルト
+2g

納豆
+5g

お手軽！

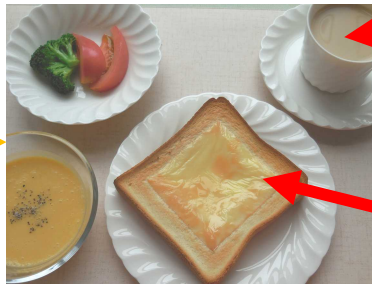
味噌汁に
豆腐
+3g



たんぱく質を含むおかずは朝も昼も夜も1日3回必要

高齢になるとたんぱく質の吸収のスピードが低下するため、たんぱく質を含むおかずは毎食必要になります。

朝も昼もたんぱく質と野菜を増やしてバランスアップ



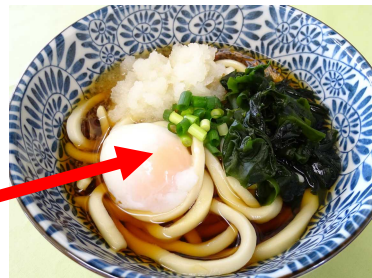
牛乳
たんぱく質
+ 3 g

チーズ
たんぱく質
+ 3 g

さらに、野菜と
スープを追加して
バランスアップ



温泉卵
たんぱく質
+ 5 g



さらに、わかめと
大根おろしを
追加して
バランスアップ

たんぱく質を含む「調理のいらない食品」を買い置きしておく
と冷蔵庫から出すだけ、封をあけるだけで食べることができます。



牛乳・ヨーグルト

大豆・大豆製品



魚の加工品



※たんぱく質量は概量です。医師から食事に関して指示のあるかたはしたがってください。

多様な食材を食べて元気に！

食品の種類が多くなると、栄養のバランスは整いやすいという報告があります。
主食（ごはん、パン、めん）に下記の10のグループの食品を組み合わせ
て多様な食品をまんべんなく取り入れ、健康を維持しましょう。



さ=魚 あ=油 に=肉 ぎ=牛乳 や=野菜 か=海藻 に
い=芋 た=卵 だ=大豆 く=果物

「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の多様性を構成する
10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合い言葉です。