

3

食が細くなってきたら要注意!

年をとったら粗食でいいと思っていないですか。また、調理が面倒でいつも同じ食べ物を食べていませんか。全ての項目にチェックを目指しましょう。

1日3食欠かさず食べています

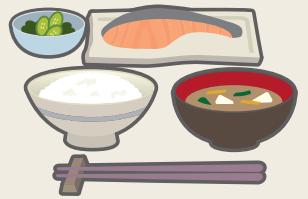
1日2食で済ませていませんか。欠食すると1日にとる栄養が少なくなり、フレイルになりやすくなります。

硬い食べ物も食べています

やわらかい物ばかり食べていると、噛む力や飲み込む力が弱くなり、食べられる食材に制限が出てきます。かかりつけ歯科医で定期的な口腔ケアも大切です。

いろいろな食材を食べています

シニアは肉類や油脂類を避けがちですが、どちらも大切な食材です。食べる量が減っても、食べる種類は減らさないようにしましょう。



チェック



4

たくさんの種類の食材を食べましょう!

健康を維持するためには、いろいろな栄養素が必要です。ふだんの食事でさまざまな食品をまんべんなく食べることが大切です。1週間の食品摂取頻度をチェックしてみましょう。

チェック



食品摂取多様性スコア

食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)	食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)
1 魚介類 生鮮・加工品・全ての魚や貝類			6 緑黄色野菜 にんじん・ほうれん草・トマトなど色の濃い野菜		
2 肉類 生鮮・加工品・全ての肉類			7 海藻 生・干物		
3 卵 鶏卵・うすらなどの卵 ※魚の卵は除く			8 いも類		
4 牛乳 ※コーヒー牛乳やフルーツ牛乳は除く			9 果物 生鮮・かんづめ ※トマトは含まない		
5 大豆製品 豆類・納豆など大豆を使った製品			10 油脂類 バター・マーガリン・油を使う料理		

最近1週間の状況をチェックしてください。合格の目安は7点以上です。

合計 点



出典：熊谷修、渡辺修一郎、柴田博、他、日公衛誌、2003、50(12)、1117-1124