

「やせすぎ」が気になったら

まずBMIで「やせ」をチェック

高齢期に問題となるのは「やせすぎ(低栄養状態)」です。BMIが21.4以下の人は、食生活を改善しながら、定期的に体重やBMIをチェックしましょう。



あなたのBMIは？

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI = = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

70歳で、体重50kg、身長160cmの人の場合は？

計算例 BMI = 50 (kg) ÷ 1.6 (m) ÷ 1.6 (m) = 19.5 (やせすぎ)

BMIの判定表

年齢	やせすぎ(低栄養状態)	目標とする範囲	肥満
65歳以上	21.4以下	21.5 ~ 24.9	25.0以上

あなたが「やせすぎ」だったら…



3つの食品グループ①②③を組合せて食べましょう

活動量や筋肉量を維持するためにエネルギーとたんぱく質をしっかりと!

からだの骨子を強えるために

炭水化物を多く含む食品

良質のたんぱく質を多く含む食品

食物繊維、ビタミンやミネラルを多く含む食品

① 穀類

+

② 魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、乳類

+

③ 野菜類

ご飯、パン、めん類

牛乳、ヨーグルト、豆腐、豆乳、納豆、きなこなど

※1日3食、20分程度ゆっくり食べる

低栄養を防ぐために食生活を見直そう



高齢期は「やせすぎ」に注意が必要です!

中年期までは「太りすぎ」が問題でしたが、高齢期になると「やせすぎ」が問題視されてきます。あなたも食生活を見直してみましょう。

「やせすぎ」の人が、70歳代で男性の約2割、女性の約3割近くになります。

●目標とするBMI*を下回る人の割合(60歳以上、後-世代別)



*「やせすぎ」の判定は、標準と見なされるBMI(18.5)より低い状態を指す。BMIが21.4以下は「やせすぎ」と判定される。BMIが25.0以上は「肥満」と判定される。



UD FONT 株式会社 香芝市シルバー人材センター

参加者募集!

栄養教室

- ◆ 日 時：令和4年12月12日(月) 10時~11時
- ◆ 対象者：どなたでも大丈夫です
- ◆ 参加費：無 料
- ◆ 応募締め切り：令和4年11月30日(水)

お問い合わせはコチラ

TEL 0745-79-6601

香芝市シルバー人材センター

担当:イワシマ