

低栄養予防のポイント

“高齢者は特に「低栄養予防」が大切と聞くけど、具体的に何に気をつけたら良いの？”
そんなときは、まず以下の2つのポイントをチェックして、ご自身の今を振り返ってみましょう！

BMIで体格を確認！



- 体重を量る習慣はありますか？
- 半年間で2～3kgの体重減少はありませんか？

半年間で体重が2～3kg減っていたら
低栄養に要注意！！

年齢	BMI		
65歳以上	～21.4	21.5～24.9	25～

計算して
みましょう！

やせ

ふつう

肥満

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = あなたのBMI

食事の基本は「主食・主菜・副菜」！！



- 食事は主食・主菜・副菜がそろっていますか？
- 特に肉・魚・卵・大豆製品などはとれていますか？

量が食べられない時は
主菜を優先しましょう！

副菜

主菜

主食

主食・主菜・副菜がそろくと、
自然とバランスの良い食事に近づきます。

12 2024 DECEMBER

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
8	9	10	11	12	13	14
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
15	16	17	18	19	20	21
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
22	23	24	25	26	27	28
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
29	30	31				
運・食・交	運・食・交	運・食・交				

1 2025 JANUARY

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2	3	4
			運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
5	6	7	8	9	10	11
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
19	20	21	22	23	24	25
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
26	27	28	29	30	31	
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	