

シニア世代  
健康長寿のための  
食生活のすすめ



平成23年度 農林水産省「食育実践活動推進事業」

平成24年3月

監修 人間総合科学大学保健医療学部学部長・大学院教授 柴田 博  
制作 おとどけシステム食育推進協議会 (<http://www.syoku-otodoke.net>)

# 健康長寿のために必要なこと

- ① 高齢化時代を迎えた今日、シニア世代ができるだけ病気にかからず、介護を受けずに自立し、「元気印」で暮らすこと。これは社会にとっても、家族にとっても望ましいことであり、何よりも高齢者自身の願いです。
- ② 「元気印」で健康長寿を全うするためには、「老化」としっかり向き合い、その進行をできるだけ遅らせる工夫をすることが大切です。そのためには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動や休養による体力の維持とともに、生きがいや楽しみを感じながら日々の生活を送ることが重要なポイントとなります。
- ③ シニア世代の方の中には、加齢に伴い食が細くなったり、食欲がなく食事を抜いたりするなどにより低栄養気味な方がみられます。そのような方は、からだの必要量に対して、食べ物からとるエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足することになります。
- ④ 低栄養状態になると、血管の壁がもろくなったり、細菌やウイルスに対する抵抗力が衰えたり、体力が低下します。認知症の発症にも影響を及ぼすことがわかってきました。低栄養は老化の進行を早めます。



- ⑤ 60歳以上の方々のたんぱく質必要量は、1日、男性60g、女性50gです。加齢に伴い食事量が少なくなっても必要とされるたんぱく質量は同じです。  
しかし、70歳以上の方々が実際に摂取しているたんぱく質量は、60歳代よりも男性で約8g、女性で約7gも減少しています。  
低栄養を予防するために、たんぱく質が不足しないようにしっかりとりましょう。

(平成22年国民健康・栄養調査結果より)

## 高齢者が1日に必要なたんぱく質食品の例

肉 薄切り肉3枚 (約60～70グラム)



魚 1切れ (約80グラム)



卵 1個 (約50グラム)



牛乳 1本 (約200ミリリットル) 以上



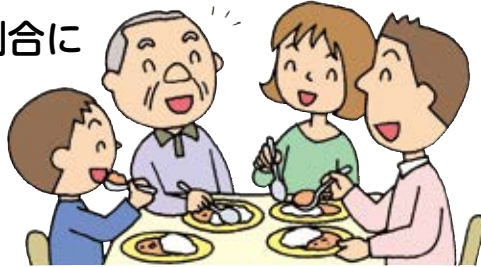
豆腐 3分の1丁 (約100グラム)



(熊谷 修：高齢期の食事. 日本医事新報4139,94,2003)

# 低栄養予防の食生活指針14カ条

- 1 3食をバランスよくとる
- 2 動物性たんぱく質を十分にとる
- 3 魚と肉の摂取は1：1の割合に
- 4 様々な種類の肉を食べる
- 5 油脂類を十分に摂取する
- 6 牛乳を毎日飲む
- 7 緑黄色野菜や根菜など多種類の野菜を食べる。  
火を通し、量を確認
- 8 食欲がないときはおかずを先に食べ、ごはんを残す
- 9 調理法や保存法に習熟する
- 10 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
- 11 和風、中華、洋風と様々な料理を取り入れる
- 12 共食の機会を豊富につくる
- 13 かむ力を維持するため義歯は定期的に検査を受ける
- 14 健康情報を積極的に取り入れる

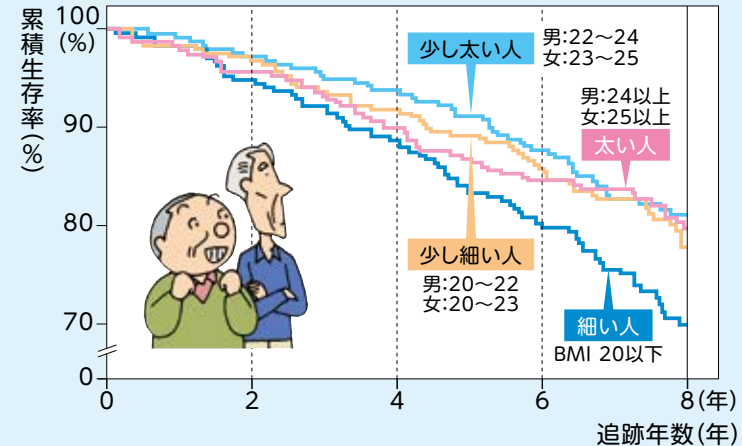


(柴田 博：「今日から実践！安心食生活」(株)社会保険出版社2010)

# やせてきたら要注意

東京都健康長寿医療センター(旧(財)東京都老人総合研究所)の調査では、BMIが20以下の「細い人」の生存率は、「太い人」「少し太い人」「少し細い人」のいずれより、顕著に低いという結果が報告されています。低栄養によるやせ過ぎに注意しましょう。

## 体格指数(BMI)と生存率



小金井市および南外村の在宅高齢者(65歳以上)1,048人を8年間追跡  
出典:(財)東京都老人総合研究所発行「高齢者の食を考える」より

やせ過ぎの人は注意しましょう



## 《BMIの算出式》

BMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =

25以上は**肥満**、18.5 ~ 25未満は**標準**、18.5未満は**やせ**

## シニア世代のよりよい食生活のために

シニア世代の食生活は、「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことに心がけて老化の進行を遅らせましょう。

### 多様な食品を摂取しましょう

#### 食品群

肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、  
緑黄色野菜、芋類、果物、海藻類、油脂類

### 自分の食事をふり返りましょう

自分の食事は、どれくらい「食品摂取の多様性」があるかを「食事の多様性チェックシート」を使ってふり返ってみましょう。

### 《食事の多様性チェックシートの記入のしかた》

- ①以下の10の食品について、「食べた場合」は1点、「食べなかった場合」は0点、満点は10点 点数を入れてみましょう。
- ②10日間記録して、食事のとりかたの傾向を知りましょう。不足している食品は補って食生活の改善をはかりましょう。

#### 《食事の多様性チェックシート》

月	肉類	魚介類	卵	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	芋類	果物	海藻類	油脂類	合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
8日目											
9日目											
10日目											
合計											

(引用：熊谷修「老化速度を遅らせる適齢食」より)

## 食欲がないときには

好きなものを食べたり、少しずつ多くの種類の食品がとれる料理にしましょう。体調が悪くなければ、食事の前後に体操や散歩など、軽い運動を試してみましょう。

### 味付けや雰囲気を変えて、食欲アップ

食欲を増すには、香辛料で胃液の分泌を促したり、香味や薬味などいろいろな味付けをした料理を楽しみましょう。

- ①香辛料や調味料を使って  
(コショウ、カレー粉、辛子)
- ②香味・薬味を活かして  
(ショウガ、ニンニク、大葉、梅干し)
- ③味付けを変えて  
(酢などの酸味)



### おいしく食べられるひと工夫

丼ものや具だくさんの麺などは、主食と一緒に副菜や主菜をとることができます。また、野菜などは、煮たり、炒めたり、ゆでたりすることで食材のカサを減らすことができます。



### 適度にからだを動かすことを習慣にしましょう

日常生活を不自由なく送るために、必要な筋肉を維持することが大切です。筋肉を維持するために役立つのは、スポーツをすることだけではありません。毎日の家事や歩くこと、ストレッチなど、こまめにからだを動かすことでも筋肉は維持できます。からだを動かすことを習慣にすると、転倒予防にも役立ち、食欲が増して食事を楽しむこともでき、リズムのある生活になります。

## もっととったほうがいいもの

### カルシウム不足にならないように！

カルシウムが不足すると、骨や歯が弱くなります。高齢期では、骨粗しょう症が起こりやすくなります。

カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、海藻、豆類、緑黄色野菜などに多く含まれます。積極的にこれらの食品をとりましょう。



### 水分補給は忘れずに！

シニアは、のどの渇きの感覚が鈍くなって水分補給が減ったり、からだの筋肉が衰えて筋肉に蓄えられた水分が少なくなることで、水分の不足になりがちです。

人のからだの約60%は水分です。

1日に必要な水分量は、1.5～2リットル程度とされています。水分を十分にとりましょう。



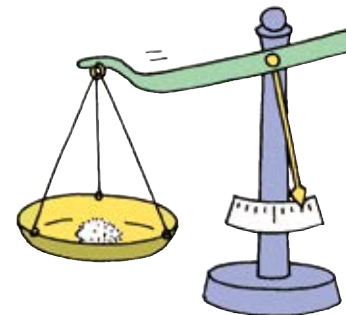
## とりすぎに注意したほうがいいもの

### 塩分はとりすぎ！

国民健康・栄養調査結果によると、平成22年は、食塩を1日あたり成人全体で10.6g（男性11.4g、女性9.8g）摂取しています。

塩分を長期間過剰にとり続けていると、血圧が上昇し、高血圧となり動脈硬化や脳血管障害、心臓病など生活習慣病のリスクが高まります。

食塩は1日あたり、男性9g未満、女性7.5g未満を目安として摂取するように心がけましょう。



### 減塩のためのひと工夫

- ◆ 塩分の多い麺類の汁は飲み干さないで、残すようにしましょう。野菜などの具を増やすと、汁の量を少なくできます。
- ◆ 醤油などの調味料は、料理に直接かけずに小皿にとって使うようにしましょう。
- ◆ だしを利用すると塩分を減らしても物足りなさを感じません。酢や香辛料で味に変化をつけたり、薬味やハーブで香りを活かした味付けにするのもよいでしょう。



# シニア世代のバランスのよい1日の食事例

70歳以上の1日のエネルギー必要量 (男性：1,850～2,500kcal)  
女性：1,450～2,000kcal)

## 朝食

トースト(主食)、目玉焼き(主菜)、野菜サラダ(副菜)、ヨーグルト(牛乳・乳製品)



## 昼食 配食サービスを利用

ごはん(主食)、カジキマグロの照焼き(主菜)、きゅうりとわかめの酢の物(副菜)、かぼちゃの煮物(副菜)、みそ汁、りんごのコンポート(果物)



## 間食

カフェオレ(牛乳・乳製品)



## 夕食

ごはん(主食)、肉じゃが(主菜、副菜)、ほうれん草のごまあえ(副菜)、みかん(果物)



(エネルギー：1,894kcal、たんぱく質：65.6g)

## ポイント

毎食、主食+主菜+副菜を組合せるようにすると、バランスのよい食事になります。1人暮らしなどで1日3食の準備が大変な場合、昼食例のように、主菜や副菜を組み合わせた配食サービスのお弁当や市販のお弁当を利用するのもよいでしょう。

カルシウムが不足しないように牛乳・乳製品も毎日食事や間食にとりいれましょう。

# みんなと一緒に共食を楽しみましょう

食事は、ひとり(孤食・個食)ではなく、家族や友人などと一緒に楽しく食べたいものです。

「共食」とは、「だれかと食事を共にすること」です。そして、単に一緒に食べることにとどまらず、食に関する様々な行動“食行動”を共有することも含んでいます。一緒に食事をするために準備をしたり、作るための知識を得、技術を磨いたりもするからです。そのようなことが健康で社会的に活動することにつながっていきます。ですから、「共食」は、人々にとって、心身両面から重要な意味を持つのです。

配食サービスを行う各地域団体は、さらに積極的に食事会(共食)を実施したいものです。配食サービス利用者の皆さんも、1回でも多く食事会に参加して共食の機会を増やしましょう。できれば、「案内があるから参加する」という受け身の立場から、自分たちで「共食をやろう!」という発信者側に立って共食の輪を上げましょう。

## 共食の食卓づくりのすすめ

- ①自分たちのできる範囲で、自分の得意なものや上手なものを活かして、みんなで話し合いながらすすめる。
- ②どんな共食にしたいかを決める。いつ、どこで、誰と一緒に(共食をする人)、どんな食事にするか。
- ③材料の準備、料理を作る、食卓を作る、後片付け等の役割を決める。
- ④楽しく食べること。そして次の共食のために評価、反省も楽しくすすめる。



共食はいいことですが、体調が悪かったり、やりたくない時などは、無理をしないで、自分の心身状態に合わせて調子を整えながら、食事や食事作りを工夫しましょう。

# 食生活指針

国民の健康の増進、生活の質（QOL<sup>※</sup>）の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、10項目からなる「食生活指針」が策定されました。

あわせて項目ごとにその実践のために取り組むべき具体的内容が定められています。

※QOL：Quality of Life の略。

## ① 食事を楽しみましょう。

- 心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- 毎日の食事で、健康寿命を延ばしましょう。
- 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

## ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- 飲酒はほどほどにしましょう。

## ③ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

## ④ ごはんなどの穀類をしっかりと。

- 穀類を毎食とって、炭水化物からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

## ⑤ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

- たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

## ⑥ 食塩や脂肪は控えめに。

- 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日の摂取量を男性は9g未満、女性は7.5g未満を目指しましょう。
- 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

## ⑦ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- 普段から意識してからだを動かすようにしましょう。
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

## ⑧ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- 食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- 時には新しい料理を作ってみましょう。

## ⑨ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

## ⑩ 自分の食生活を見直してみよう。

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- 子どもの頃から、食生活を大切にしましょう。

（資料：農林水産省 ホームページ「みんなの食育」より抜粋）

# 高齢者のための食中毒予防

## 食中毒予防の三原則

### 1 細菌をつけない [洗う、包む、分ける]

食品にはいろいろな細菌が付いています。

それら細菌を他の食品に付けないためには、まず、原材料は区分して専用容器に保管することが必要です。

さらに加熱調理した食品や生で食べる食品は、原材料からの細菌汚染を防ぐため、調理器具を使い分けるなどの工夫が必要になります。

また、手指にも多数の細菌が付いているため、調理の際の手洗いは、食品に細菌を付着させないための第一歩として大切です。

### 2 細菌を増やさない [冷凍・冷蔵、早く食べる]

食中毒菌の中には、少量の菌で発病する細菌もありますが、多くは食品中で大量に増殖して食中毒を引き起こします。

そこで、食中毒を防ぐには、この「増やさない」ことが重要なポイントになります。

細菌には、それぞれ生育に適した温度帯があり、食品を保存する際には、この温度帯を避けた温度(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下。)で保存する必要があります。

また、細菌は、条件(温度・水分・栄養)さえよければ「ねずみ算式」に分裂して増えるので、食品を室温で長期間放置しないように心掛けなければなりません。

### 3 殺菌する [中心まで火を通す]

食品の十分な加熱が最も効果的な方法ですが、これが不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する事例が多いので注意しましょう。

一般的に食中毒を起こす細菌は、熱に弱く、細菌が付いていても加熱(75℃1分以上)すれば死んでしまいます。

その他、食器・ふきんを煮沸したり、次亜塩素酸ナトリウム溶液につけたりすること、手指を逆性石鹼などで洗うことなどによる殺菌・消毒も食中毒予防に効果的です。

(福井県 健康福祉部 医薬食品・衛生課ホームページ「知ろう防ごう食中毒」より抜粋)

## お買いもの

- 肉や魚介類、卵、野菜などは新鮮なものを買う。



- 包装されている食品のパッケージに破損がないか、確認する。

- 食品を買うときは、買いものの最後に。
- お店はしっかり選ぶ。
- 食品は、必要な量だけ買う。

- 賞味期限、消費期限、保存方法などをしっかり確認する。



- 購入した肉や魚介類は、ビニール袋などに入れて持ち帰る。
- 冷蔵や冷凍の必要な食品を購入したら、氷やドライアイスを入れて持ち帰る。



- 夏場高温になる時など、購入した食品を車のトランクには入れない。

- 買いものが終わったら、まっすぐ家に帰る。



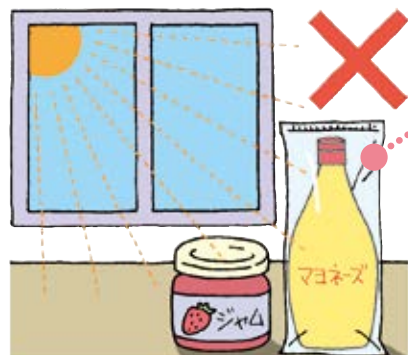
## 買ってきた食品の保存

● 買いものから帰ったら、表示を確認して、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



● 食品の種類に応じて保存する。

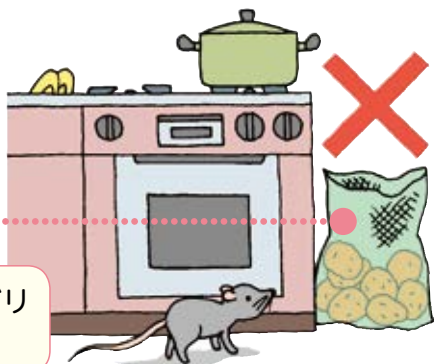
● 開封、開栓した食品は、早めに使い切る。



● 常温保存でも、高温になりやすい場所、日光のあたる場所、湿気が多い場所には置かない。

● 食品を流し台の下に保存するとき、水濡れに注意。

● 食品を床に置くと、ネズミやゴキブリが寄ってくるので直接置かない。



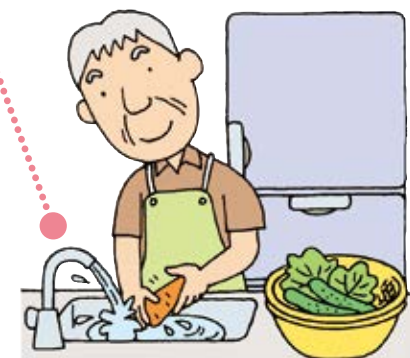
## 調理前

- 手を洗いましょう
  - ▶ 食材や食器にさわる前、さわった後
  - ▶ トイレの後
  - ▶ ゴミ箱をさわった後
  - ▶ ペットにふれた後



- 台所は清潔に。
- 調理器具や食器は、清潔に。

● 洗える食材は、しっかりよく洗う。



● 冷凍された食品は、使う分だけ解凍し、解凍したらすぐに調理する。

● カビの生えた食品は、食べない。

● 冷凍された食品の解凍は、電子レンジや冷蔵庫で。水を使う場合は、流水で。



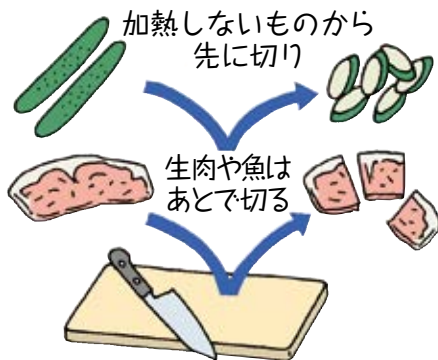
## 調理中

- 手にケガをしているときは、調理しない。
- お腹の調子が悪いとき、気分が悪いとき、熱があるときは、できれば調理はやめる。



- 時計や指輪、アクセサリーなどは手からはずす。

- まず手洗いを忘れずに。



- 包丁やまな板を使うときは、先に生野菜を切り、生の肉や魚介類はあとで切る。生の肉や魚介類に使った包丁やまな板と、調理済みの食品がふれないようにする。



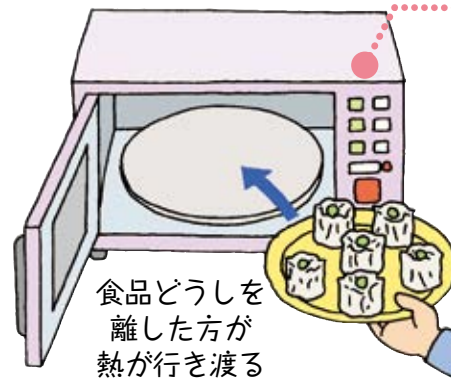
- 調理前の肉や魚介類などの汁が、生で食べるものや調理済みの食品にかからないようにする。

- 加熱する食品は中心まで十分に加熱する。

十分に加熱



- 細菌が増えるのを抑える効果がある酢を調理に活用しよう。



- 電子レンジを使う場合は、食品全体に熱が行き渡るよう注意を。

- 調理を始めたら、途中でやめないで最後まで作る。
- 調理が終わったら、きれいな手で、清潔な器具で、清潔な食器に盛りつける。

生肉や魚に触れた道具はすぐに洗う

- 生の肉や魚介類に触れた調理器具は、すぐによく洗う。



## 食事中・食後

- 食事の前には必ず手を洗う。



- 調理された食品は、早めに食べる。

- 作りおきの料理を食べる場合は、十分に加熱する。



- 焼き肉やすき焼きなど、生の肉をつかむ箸と食べる箸は別にする。

- 残った食品を扱う前も手洗いから。

- 残った食品は清潔な器具、容器を使って保存する。

- 残り物で、時間が経ったものは捨てる。



## 後片付け

- 食後の食器や調理器具は、できるだけ早く洗う。

- タオルやふきんは、清潔な乾燥したものをを使う。



- 調理する場所、流しや三角コーナーも毎日きれいに。

- 食器や調理器具を洗う際に使ったスポンジやたわしなども洗剤と流水でよく洗い、乾かす。



- 包丁やまな板、スポンジ、ふきんなどは、熱湯または漂白剤などで消毒する。



## 配食サービスを受けたら

### すぐに食べてください

暑い時期だけでなく冬でも食事を室内などに置いておくと、食中毒を起こす細菌が増えて事故を起こしやすくなります。

配達された食事は、なるべく早くお召し上がりください。



### 食べ残しをとっておかない

食べ残した食事をとっておくと、どんどん細菌が増えて料理が傷みます。

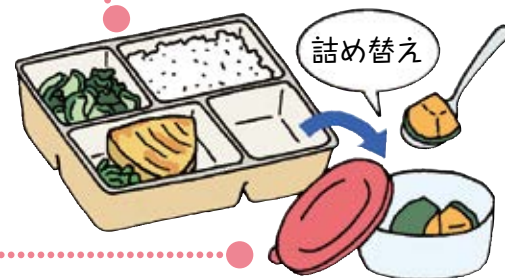
食中毒事故を予防するために、もったいないようですが食べ残しは思い切りよく破棄してください。



### どうしてもとっておきたいときは

すべての食品がとっておけるわけではありません。再加熱できないものはあきらめましょう。

■**箸をつける前に**……………  
食べるつもりでいってしまった食事には、目に見えない細菌がたくさん付いてしまいます。  
手を洗い、清潔なスプーンや箸と詰め替える容器を準備してから取り置きします。



■**詰め替えます**……………  
電子レンジに使用できる清潔でふたのある容器に詰め替えます。  
金属製のスプーンや箸が清潔に詰め替えられ便利です。

■**すぐに冷蔵庫に**……………  
詰め替えたならふたをして、すぐに冷蔵庫にしまいます。  
熱いスープなどは少しおいて、あら熱をとってからしまいます。



■**再加熱します**……………  
食べる直前に必ず再加熱してください。  
冷蔵庫でも1日しかもちません。日にちが過ぎても食べずに残ったら忘れずに廃棄しましょう。

