

65歳からは、やせた人の方が要注意！自己チェックをしてみましょう。

BMI 早見表 *身長と体重から計る体格指数を BMI といいます。

身長\体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	23	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	19	20	22	24	26	27	29
170cm	12	14	16	18	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	17	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	16	17	19	20	22	23	25

体重の変化は、健康状態を確かめる1つの方法です。左の表で、BMIを確認してみましょう。身長と体重の交わったところの数字があなたのBMIです。

【BMIの計算方法】
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

◆BMIが20未満の方は、低栄養状態のリスクあり◆

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉などを作るたんぱく質が不足した状態のことです。

低栄養状態が続くと筋力が減少し、介護が必要な状態におちいりやすくなります。バランスの良い食事を心がける、家族や友人と会食をする機会を増やすなど、食生活を見直しましょう。

◆BMIが20～24の方は、今の体重の維持を◆

今の体重を維持しましょう。ただし、直近6か月間で2～3kgの体重減少がある方は、食生活を見直してみましょう。

◆BMIが25以上の方は、体重増に注意して◆

血圧や血糖値に注意し、今より体重が増えないようにしましょう。持病のある方は主治医にご相談を。

食欲がないときも……！日3食しっかり食べてコツコツ貯筋

1食抜くと、たんぱく質をとるチャンスが1回減ります。たんぱく質を多く含む主菜を毎食忘れずにとりましょう。

1日の食事の一例 (1650kcal **たんぱく質70g**) 赤字はたんぱく質の量

<p>朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> 目玉焼き (卵 50g) 6.1g チーズトースト (食パン 90g/チーズ 18g) 12.1g カフェオレ (牛乳 100cc) 3.4g サラダ 	<p>昼食</p> <ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば (蒸し中華麺 150g/豚・えび・いか 各 30g) 22.7g 酢の物 くだもの 	<p>間食</p> <ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト (100g) 4.3g やきいも (90g) 0.8g 	<p>夕食</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 (160g) 4.0g 鮭の塩焼き (鮭 70g) 13.7g 湯豆腐 (木綿豆腐 50g) 3.5g みそ汁 青菜のごま和え
--	--	---	--

たんぱく質の量って？

性別・体格によって必要量が異なります。75歳以上 / 体重 50kg の女性で、1日 60～85g 程度とると良いといわれています。ただし、魚 50g を食べたからといってたんぱく質を 50g とれるわけではありません。※腎臓に疾患のある方は、主治医に相談しましょう。

滑舌(かつぜつ)の悪さ、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品の増加など、口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。

オーラルフレイルは、老化の始まりの重要なサインで、フレイル進行の前兆です。放っておくと、4年後には要介護になるリスクが2.4倍になることがわかっています。

あなたは大丈夫？オーラルフレイル自己チェック してみましょう!



- 最近、滑舌が悪くなったと言われる
- 食べこぼしが増えた
- 飲み物などでむせることが増えた
- かめない食べ物が増えた気がする
- 口の渴きが気になるようになった
- 歯の本数が20本未満である

歯が抜けたままだと認知症のリスクが高まります。

歯が抜けてしまっても、入れ歯をつけてしっかりかむことで認知症のリスクは低くなります。両方の奥歯でしっかりかめるように、半年に1回程度はかかりつけの歯医者で歯と口のチェックを受けましょう。

食事前の新習慣「舌の体操」で口の周りの筋力アップ

口の周りの筋肉を刺激することで、かんだり飲み込んだりしやすくなります。無理のない範囲で行いましょう。

<p>①前後に動かす</p> <ul style="list-style-type: none"> 舌をできるだけ前に出したりひっこめたりする (5回) 	<p>②左右に動かしてグルッとまわす</p> <ul style="list-style-type: none"> 舌をできるだけ前に出して、左右に動かす (5回) 口の周りをなめるように、舌を左右に交互にまわす (左右1回ずつ) 	<p>③上下に動かす</p> <ul style="list-style-type: none"> 舌を出して、鼻の頭やあごにつけるような感じで、上と下に動かす (5回)
---	---	--

認知機能や、お口の健康を維持するのに「パタカラ体操」がおすすめ。唇や舌の動きを意識しながら、「パ」「タ」「カ」「ラ」「パタカラ」「パタカラ」と何度も連続して発音してみましょう。さまざまなタイプの口の動きを繰り返すことで、口やのどの衰えを防ぐことができます。