

高齢期に入ると、これまでの「メタボ予防（肥満対策）」から、筋肉や心身の活力が低下する「フレイル（虚弱）予防」へギアチェンジすることが重要になります。身長と体重のバランスから肥満度ややせを評価するBMIは、健康管理の指標です。高齢期の体型は、「少し太め」を維持することが、健康長寿の秘訣です。

チェックしてみよう！

高齢者の目標とするBMIは21.5以上

BMI = [体重kg] ÷ [身長m] ÷ [身長m]

65歳以上の目標とする

BMI 21.5 ~ BMI 24.9 の体重は、

男性平均 170 cm なら 62.1 kg ~ 72.0 kg

女性平均 158 cm なら 53.7 kg ~ 62.2 kg

※ 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がある場合、フレイル兆候のため要注意です。

| 年齢（歳） | 目標とするBMI (kg/m ²) |
|---------|-------------------------------|
| 18歳~49歳 | 18.5 ~ 24.9 |
| 50歳~64歳 | 20.0 ~ 24.9 |
| 65歳以上 | 21.5 ~ 24.9 |



年齢とともに…

低栄養状態（やせ）などにより

筋肉量が低下すると、

- 転倒による入院
- 認知機能の低下
- 活動量の低下
- 免疫力の低下

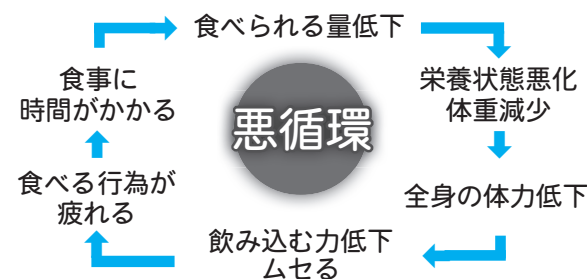
など生活の質へ大きく影響を与えます。



低栄養状態からのフレイルサイクル

やせすぎのリスク

低栄養からのフレイル（虚弱）の悪循環が起きてしまう

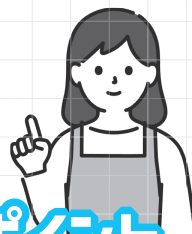


高齢期のフレイル予防の基本

★カラダを作る『たんぱく質』を意識した食生活

★ 1日3食しっかり食べる

低栄養・やせすぎを防ぐ3つのポイント



01 主食、主菜、副菜をそろえる

主食、主菜、副菜のそろった食事にする必要栄養素がバランスよくとれます。



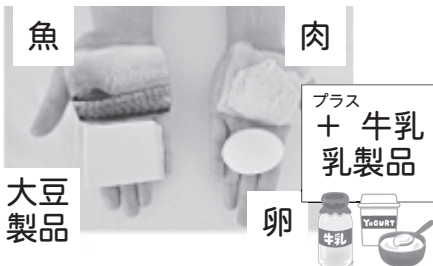
ご飯、パン、麺類

肉、魚、卵、大豆料理

野菜、きのこ、いも、海藻

02 毎食たんぱく質を食べる

1日に必要なたんぱく質の目安量



03 いろいろな種類の食品を食べる

毎日の10食品群を意識してとることで、バランスのよい食事となり、フレイル予防に効果的です。



「転ばぬ先の杖」

65歳以上は、メタボ予防から
フレイル予防へギアチェンジ！

高齡福祉課 長寿支援係

