

今から始める

高齢者の健康づくり ～未来の自分を守る食習慣～



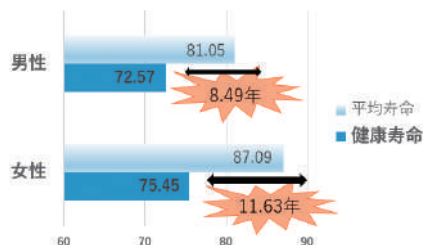
ページ番号 1005379 【問合わせ】健康課 ☎84-0662

日本人の平均寿命は年々伸びており、今18歳の方は半分以上107歳以上になると言われています。

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を健康寿命といいます。

人生100年時代に向けて健康寿命の延伸を目指しましょう！

(参考: Human Mortality Database、令和4年厚生労働省簡易生命表)



1 やせすぎ・太りすぎを予防しましょう

check

若い頃とくらべて、少しずつ体重が減っていませんか？
右表で自分の体重を確認してみましょう。

身長 (cm)	下限(kg)			上限(kg)
	18～49歳	50～65歳	65歳以上	
180	59.9	64.8	69.7	81.0
175	56.7	61.3	65.8	76.6
170	53.5	57.8	62.1	72.2
165	50.4	54.5	58.5	68.1
160	47.4	51.2	55.0	64.0
155	44.4	48.1	51.7	60.1
150	41.6	45.0	48.4	56.2

(日本人の食事摂取基準2025より)

2 1日3食、2回以上は主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう

料理が大変なときは、市販品や配食サービスも利用しましょう。



check

主菜は、1日に手のひら4つ分が目安です。
調理が簡単な食品を使って、手軽にたんぱく質をとりましょう！



3 いろいろな食品を食べましょう

栄養素にはたくさんの種類があります。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養をまんべんなくとることができます。



4 噛み応えのあるものを食べましょう

やわらかいものばかり食べていると、だんだんお口の機能が衰えてきます。
固めに煮たり、あえて大きく切ることで、しっかり噛む習慣をつけましょう。



check

この中から、1日に7種類以上とれていますか？

5 家族や友人を誘って、いっしょに食事を楽しみましょう

半田市栄養パトロール実施中!

半田市では、75歳以上で、健診結果から低栄養のリスクが高い方へ管理栄養士や保健師による訪問を行っています。
対象者には個別の通知をお送りしています。