低栄養に要注意！

高齢になると気づかないうちに、栄養が足りていない**「低栄養状態」**になっていることがあります。栄養が不足した状態が続くと以下のことが起こります

- ○ 筋力が落ち、体が動きにくくなる
- ○ 転倒して骨折しやすくなる
- ○ 風邪などの感染症にかかりやすくなる
- ○ 脳の栄養不足から認知機能にも影響する
- ○ 血管が弱くなり、心筋梗塞や狭心症など心血管病による死亡の危険度を高める

低栄養のリスクをチェック！

- □ **BMIが２０未満**
- □ **半年以内に２ｋｇ以上体重が減少**
- □ **欠食することがある**
- □ **肉はほとんど食べない**
- □ **好きな物ばかり食べている**
- □ **顔色が悪くなったと言われる**

チェック☑が **2つ以上** 付いた方は要注意！

低栄養の早期発見をしましょう！

体重を測りましょう　★**半年間で体重が2～3kg減少**した場合は低栄養の危険性あり！

低栄養は筋肉量の減少から、体重減少が起こります。定期的に体重を測り、体重の変化を把握しましょう。

BMIを知りましょう！　★高齢期で**BMI20以下**の場合は低栄養の危険性あり！

ＢＭＩ（Body Mass Index）とは、体格を表す指標です。高齢者では、フレイル（虚弱）の予防と生活習慣病の予防の両方を配慮し、**BMI 21.5～25 未満が目標**となっています

【あなたのBMIは以下の計算でわかります】

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例

体重44ｋｇ　身長155ｃｍの人の場合

➡44ｋｇ÷1.55m÷1.55m＝18.3

やせ	ふつう	肥満
１８．５未満	１８．５以上から２５．０未満	２５．０以上

裏面に、簡単にBMIが分かる、

「BMI早見表」を掲載しています

「BMI 早見表」

あなたの体重や身長（該当しない方は近い値）が、交差する枠の色で判定します。

18.5 未満(やせ)	18.5～25(標準)
25～30(軽度の肥満)	30 以上(肥満)

身長（cm）

体重（kg）	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
36	17.4	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.8	14.4	14.1	13.7	13.4	13.1	12.8	12.5	12.2	11.9	11.6	11.4	11.1
38	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.8	14.5	14.1	13.8	13.5	13.1	12.8	12.6	12.3	12.0	11.7
40	19.3	18.8	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.8	13.5	13.2	12.9	12.6	12.3
42	20.3	19.7	19.2	18.7	18.2	17.7	17.3	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6	13.3	13.0
44	21.2	20.6	20.1	19.6	19.0	18.6	18.1	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6
46	22.2	21.6	21.0	20.4	19.9	19.4	18.9	18.4	18.0	17.5	17.1	16.7	16.3	15.9	15.5	15.2	14.9	14.5	14.2
48	23.1	22.5	21.9	21.3	20.8	20.2	19.7	19.2	18.8	18.3	17.8	17.4	17.0	16.6	16.2	15.9	15.5	15.1	14.8
50	24.1	23.5	22.8	22.2	21.6	21.1	20.5	20.0	19.5	19.1	18.6	18.1	17.7	17.3	16.9	16.5	16.1	15.8	15.4
52	25.1	24.4	23.7	23.1	22.5	21.9	21.4	20.8	20.3	19.8	19.3	18.9	18.4	18.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0
54	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.8	22.2	21.6	21.1	20.6	20.1	19.6	19.1	18.7	18.3	17.8	17.4	17.0	16.7
56	27.0	26.3	25.6	24.9	24.2	23.6	23.0	22.4	21.9	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7	17.3
58	28.0	27.2	26.5	25.8	25.1	24.5	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.0	20.5	20.1	19.6	19.2	18.7	18.3	17.9
60	28.9	28.1	27.4	26.7	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.9	22.3	21.8	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5
62	29.9	29.1	28.3	27.6	26.8	26.1	25.5	24.8	24.2	23.6	23.1	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.0	19.6	19.1
64	30.9	30.3	29.2	28.4	27.7	27.0	26.3	25.6	25.0	24.4	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.1	20.7	20.2	19.8
66	31.8	31.0	30.1	29.3	28.6	27.8	27.1	26.4	25.8	25.1	24.5	24.0	23.4	22.8	22.3	21.8	21.3	20.8	20.4
68	32.8	31.9	31.0	30.2	29.4	28.7	27.9	27.2	26.6	25.9	25.3	24.7	24.1	23.5	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0
70	33.8	32.8	32.0	31.1	30.3	29.5	28.8	28.0	27.3	26.7	26.0	25.4	24.8	24.2	23.7	23.1	22.6	22.1	21.6
72	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.8	28.1	27.4	26.8	26.1	25.5	24.9	24.3	23.8	23.2	22.7	22.2
74	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.9	28.2	27.5	26.9	26.2	25.6	25.0	24.4	23.9	23.4	22.8
76	36.7	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.7	29.0	28.3	27.6	26.9	26.3	25.7	25.1	24.5	24.0	23.5
78	37.6	36.6	35.6	34.7	33.8	32.9	32.1	31.2	30.5	29.7	29.0	28.3	27.6	27.0	26.4	25.8	25.2	24.6	24.1
80	38.6	37.5	36.5	35.6	34.6	33.7	32.9	32.0	31.3	30.5	29.7	29.0	28.3	27.7	27.0	26.4	25.8	25.2	24.7
82	39.5	38.5	37.4	36.4	35.5	34.6	33.7	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9	25.3
84	40.5	39.4	38.3	37.3	36.4	35.4	34.5	33.6	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9
86	41.5	40.3	39.3	38.2	37.2	36.3	35.3	34.4	33.6	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.8	27.1	26.5