バランスのよい食事で健康長寿に

高齢期の食事のとり方は、中年期とは異なってくる

中年期までは脳卒中や心臓病、糖尿病といった生活習慣病を予防するために、エネルギーのとり過ぎや、動物性脂肪の多い食品を控えることなどが、食事における留意点でした。

しかし高齢期、特に75歳くらいから、食事の量が減ったり、好きなものや食べやすいものばかり食べる傾向が出てくると、体を維持するための「タンパク質」や活動のための「エネルギー」が不足した低栄養状態になりやすくなります。低栄養状態になると、体の脂肪や筋肉が減り身体機能が低下して、要介護状態や病気にかかりやすくなります。

低栄養状態は、肥満度を示すBMIという指数や体重の減少によって、その危険性をある程度自分で知ることができます。

BMIの計算法

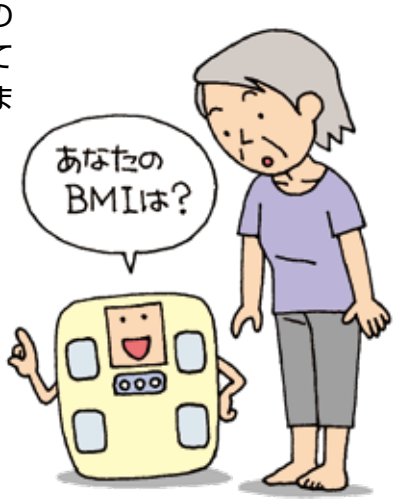
体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

※身長はcmではなくmで計算します。

あなたのBMIは？	＝	体重 kg	÷	身長 m	÷	身長 m

例 体重50kg、身長160cmの人の場合▶BMI＝50÷1.6÷1.6＝19.5（やせ）

BMIとは、身長と体重の比率で肥満度を判定する方法です。後期高齢者の場合、太っていてもBMIが30以下なら健康への影響は心配ないといわれています。逆に21.4以下になると「やせ」の判定となり、低栄養状態が疑われます。毎日の食事に注意が必要です。



BMI の判定表

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」より）

年齢	やせ（低栄養状態）	適正範囲	肥満
18～49歳	18.4 以下	18.5 ～ 24.9	25.0 以上
50～64歳	19.9 以下	20.0 ～ 24.9	25.0 以上
65歳以上	21.4 以下	21.5 ～ 24.9	25.0 以上