

現場ですぐ役立つ

品質向上 通信今回の
テーマフレイル予防 ～「栄養②」～
適切なカロリーとバランスのいい食事がポイント

お客様の体重の増減やBMI値を使い、栄養状態の把握をしましょう。

把握に
あたっての
参考の指標

BMI値 = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

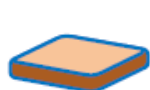
18.5～25 普通体重

18.5以下 低体重 ⇒ 低栄養の可能性

血清アルブミン値（血液検査データを確認）
※血液中のたんぱく質の50～65%を占める）
3.8g/dl以下は、低栄養の可能性

たんぱく質を含む食品(例)

主食



5.6g

食パン
1枚(6枚切)

3.8g

ごはん普通盛り
150g

主菜だけでなく、実は主食や牛乳・乳製品にもタンパク質は含まれています。

主菜



16.7g

鮭 75g



11.4g

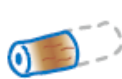
豚肉ロース
50g

7.4g

卵1個



5.3g

豆腐 1/4丁
80g

3.4g

焼きちくわ 1/2本
28g

普段の食事にタンパク質が豊富に含まれている食品を足して簡単にタンパク質を補いましょう。

コーヒータ임には豆乳をプラスして豆乳ラテで

牛乳・乳製品



6.6g

普通牛乳
1杯 200ml

3.4g

プロセスチーズ
1個 15g

3.0g

ヨーグルト
1カップ 70g

おやつにヨーグルトはいかがでしょうか？

いろいろな食品からタンパク質をとりましょう。

フレイル予防のための
「もう一步」噛みごたえのある
食品を食べましょう

食べる力を維持するために、
根菜類など固いものも食べましょう。
定期的に口腔内の状態を確認しましょう。



口腔ケアを適切に行って
お客様に美味しく食べていただき
食生活の改善につなげましょう。

高齢者の口腔内は、「見るべきポイント」がいっぱい！

自浄作用が低下している
虫歯や歯周病が多い
義歯を使用している人が多い
味覚が変化している人が多い
口腔内が乾燥する

歯科・看護師・ケアマネと
一緒に検討していきましょう！

次回は、「身体ケア」についてお届けする予定です



みずたま介護ステーション