高齢期の食事　～食べて元気に低栄養予防～



低栄養（栄養不足）はやせていない場合も注意しましょう

高齢期では、食が以前より細くなり、食事量が減ると、十分な栄養がとれずに、低栄養（栄養不足）の可能性が高まります。やせていない人も、食事量が減ると、低栄養になる可能性は高まりますので注意しましょう！

低栄養の傾向をみるのは「体重の計測やＢＭＩ」

体重の変化は、普段の食事量の過不足が分かります。BMIは、身長と体重から肥満度をみる体格指数です。定期的に体重やBMIを確かめましょう。

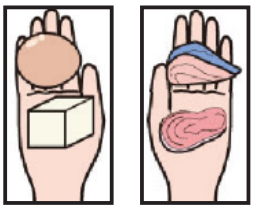
ＢＭＩ＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

例）体重59kg、身長160cmの場合

BMI＝59(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)＝23

年　齢	低栄養の傾向があるＢＭＩ	目指すＢＭＩ
65歳～74歳	20以下	21.5～24.9
75歳以上	20以下	21.5～24.9

低栄養予防の工夫



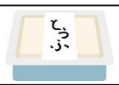
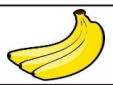
1）不足しやすいたんぱく質を積極的に食べましょう

たんぱく質（魚、肉、大豆製品、卵）
目安量：１日に片方の手のひらに乗る大きさ３つ分
働　き：筋肉、皮膚などを作ります。青魚のDHAには、認知症予防の効果があると言われています。

・食べて欲しい量(推奨量)は、18歳から高齢者まで、男性１日60ｇ、女性１日50ｇです。食が細くなると、不足しやすいで意識して食べましょう。

2）10食品群チェックシートで、１日の食事を確認しましょう

10食品群チェックシートとは、主食以外のおかずを10種類の食品群に分け、１日の食事で、何種類の食品群を食べたかで、食事のバランスをみるものです。
【やり方】１日１回でも食べた食品の群（１～10）を、〇で囲みましょう。
７個以上に〇がつくことを目指しましょう！

1	魚		さんま、いわし、鮭、いか、たこ、かまぼこ等	6	芋		じゃが芋・さつま芋 かぼちゃ・山芋等
2	肉		牛肉・豚肉・鶏肉・羊肉 ソーセージ・ハム等	7	油		サラダ油・バター・ごま油 オリーブオイル等
3	卵		鶏卵・うずらの卵 卵豆腐等＊魚卵を除く	8	野菜		人参・ほうれん草・なす 大根・ピーマン等
4	大豆		豆腐・納豆・豆乳 油揚げ・枝豆等	9	果物		バナナ・りんご・なし ぶどう・いちご等
5	牛乳		牛乳・チーズ ヨーグルト等	10	海藻		わかめ・昆布・ひじき のり・もずく・めかぶ等

【問合せ】保健福祉課　地域包括支援グループ　☎82-2780

今金町公設合葬墓について

今金町では多くの焼骨を共同で埋蔵できる合葬墓をやすらぎ霊園内に設置しています。
使用することができる要件は、次のいずれかを満たしていることです。
・今金町に住所又は本籍を有する方が焼骨を埋蔵する場合
・今金町に住所又は本籍を有していた方の焼骨を埋蔵する場合
・今金町が管理する墓地に埋蔵されている焼骨を改葬して埋蔵する場合
（使用中の墓地を町に返還しなければ合葬墓は使用できません。）

使用料は、焼骨１体につき**5,000円**
※使用料は永代で、管理料はありません。
※今金町外に居住する方が申請者となる場合、使用料は10%増しとなります。
※墓誌に記名板の掲示を希望する場合は、別途5,000円の使用料がかかります。
（記名板は、町が指定する規格のものを申請者自身が負担し用意するものとします。）

■ 注意事項 ■

(1)納骨後、焼骨の返還及び改葬は一切できません。
(2)納入された使用料の返還はできません。
(3)納骨できるのは焼骨のみです。
(4)お寺等に預けているもので、永代供養されている焼骨は使用できません。
(5)生前の予約、申込みは一切受け付けておりません。
(6)町が焼骨をお預かりすることや代理で納骨することはできません。

【問合せ】　くらし安心課　☎82-0111

火葬する際のお願いについて

棺の中に副葬品を入れるのは、原則として禁止です。
棺の中に次のような副葬品等を入れて火葬を行うと、「遺骨の損傷」や「異常燃焼による事故」等の原因となります。
このようなことを防ぐために、火葬場を使用される皆様につきましては、棺の中に副葬品等を入れないよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

NO	棺に入れられない副葬品等	遺骨や火葬炉への影響
1	紙類（本・千羽鶴等含む）玩具・娯楽用具（釣り具・ゴルフ用具等）写真立て、マットレス・毛布（棺布団以外）・そばがら枕、衣類（運動靴・バック等）革製品（革靴・バック・ベルト等）杖（金属の入っている物）、義手・義足等の補助具金物・ガラス製品・ビン類・鏡・陶磁器等	異常燃焼による火葬炉の故障の原因となります。 また、燃えかすが遺骨と混じります。
2	メガネ、プラスチック製品、ビニール製品ナイロン製品類及びカーボン製品	遺骨に付着し、遺骨を汚損します。
3	缶飲料、スプレー缶、ライター	爆発し、遺骨の損傷や火葬炉の故障の原因となります。
4	指輪等の貴金属	消失に伴う誤解の原因となります。
5	果物類・ドライアイス等	燃えにくく火葬しにくいので、収骨までの時間が長くなります。（不完全燃焼を起こす）

※ペースメーカーについて
火葬時に破裂するおそれがありますので、装着遺体については、必ず事前に申し出てください。
詳しくは、下記まで問い合わせてください。

【問合せ】　くらし安心課　☎82-0111

10月は食品ロス削減月間です。