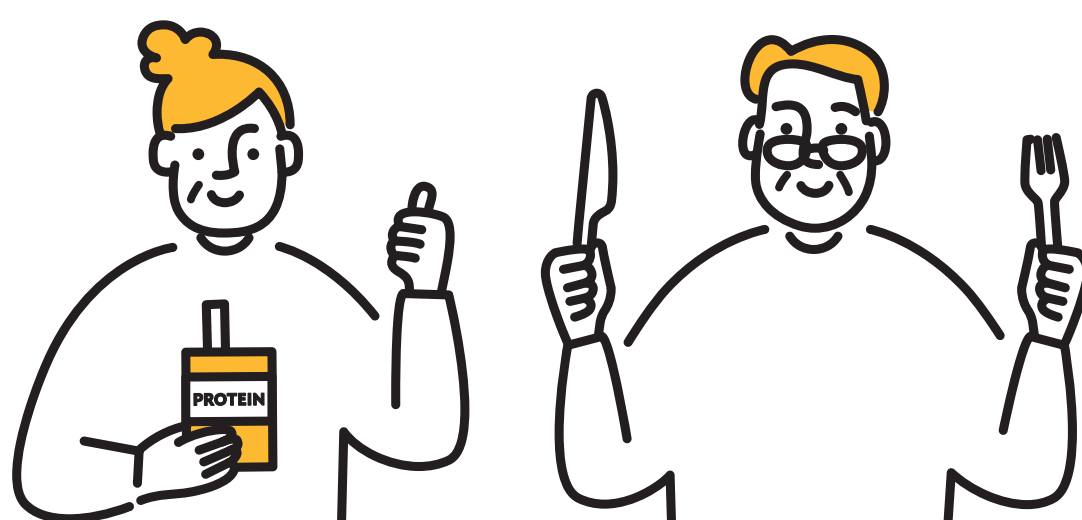


65歳を過ぎたら...



兵庫県マスコットはばタン

栄養の考え方を ギアチェンジ



65歳を過ぎたら「しっかり食べる」にギアチェンジ！

若年・中高年世代と高齢者では健康常識は180度変わります。

(歳)	～50	55	60	65	70	75	80	85	90～
年齢別の課題	過栄養、メタボ 予防			過栄養、低栄養 個別対応			低栄養、フレイル 予防		
目的	生活習慣病予防					筋肉量や心身機能の維持			

飯島勝矢先生(東京大学高齢社会総合研究機構) 作図 *、高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』より引用改変

* 葛谷雅文先生(名古屋鉄道健康保険組合 名鉄病院) 医事新報 4797「高齢者における栄養管理 ギアチェンジの考え方」p41-47、『図4 年齢別栄養管理のギアチェンジとグレーゾーンの設定』から引用改変



監修

医療法人社団悠翔会 理事長

佐々木 淳 先生

Jun Sasaki

年をとったら、しっかり食べる。

栄養管理という言葉聞いて、カロリーや塩分の制限を思い浮かべる人が多いと思います。確かに現役世代は血圧や血糖、コレステロールの管理、太り過ぎないようにメタボ対策も大切です。しかし年を取ると逆に栄養不足が原因で体調が悪化して入院したり、要介護になる人が多いのです。年齢に応じた最適な栄養管理の知識を身につけましょう！

佐々木淳先生による
解説動画はこちら→



兵庫県内のどなたでも！

栄養ギアチェンジ相談室

管理栄養士が65歳からの栄養ギアチェンジに関する
ご相談にお応えします。(2024年12月開始)

栄養 65歳から



0120-814-065

毎月第2・4金曜日／10時～17時(12時～13時を除く)