

## 第 3 章 栄養と健康について

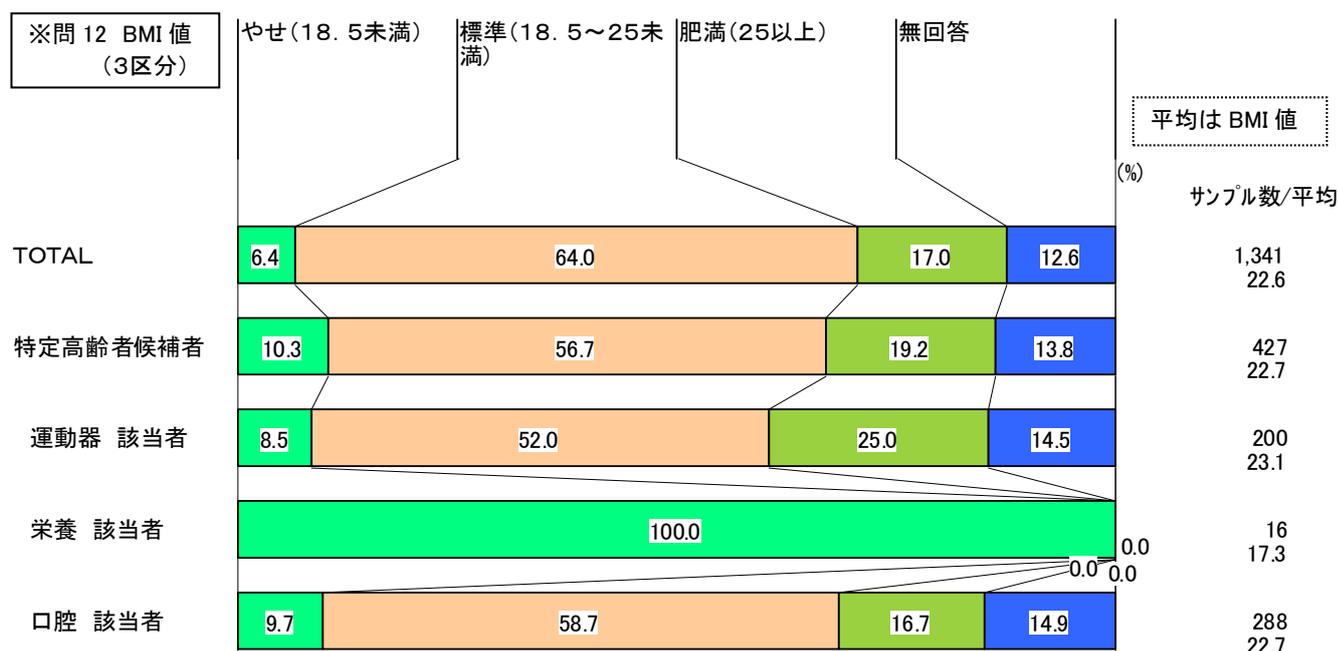
# 第3章 栄養と健康について

## 1 栄養と健康について

### (1) 栄養・食生活の現状

#### ① BMI 値

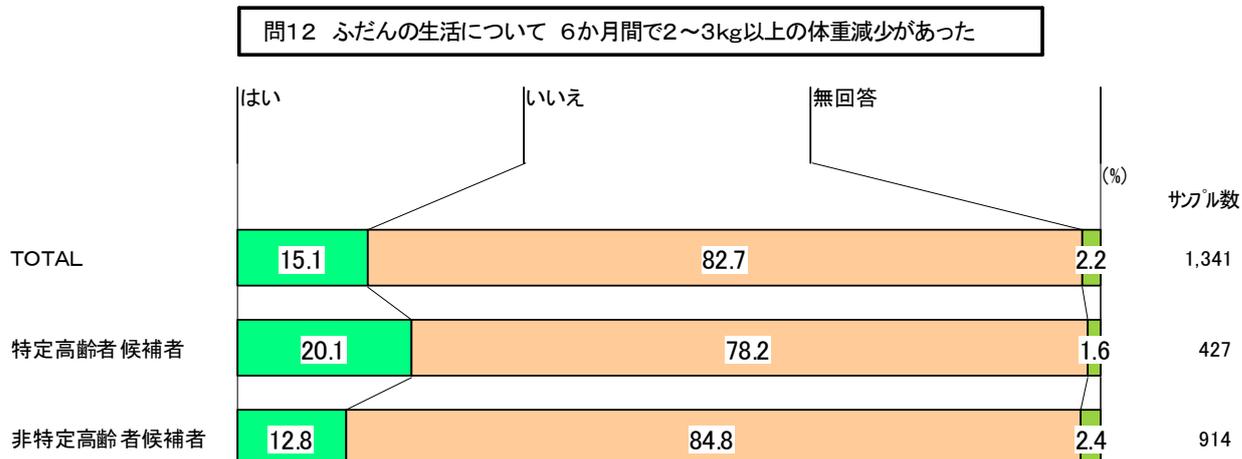
回答者のうち、全体でやせ (BMI18.5未満) は6.4%、肥満 (BMI25以上) は17.0%でした。特定高齢者候補者は、やせ10.3%、肥満19.2%と双方に二極化しており、中でも運動器の機能向上が必要と認められる者の肥満が25.0%で多い傾向にあります。



※ BMI (Body Mass Index の略) : 体重 (kg) ÷ 身長 (cm) ÷ 身長 (cm)

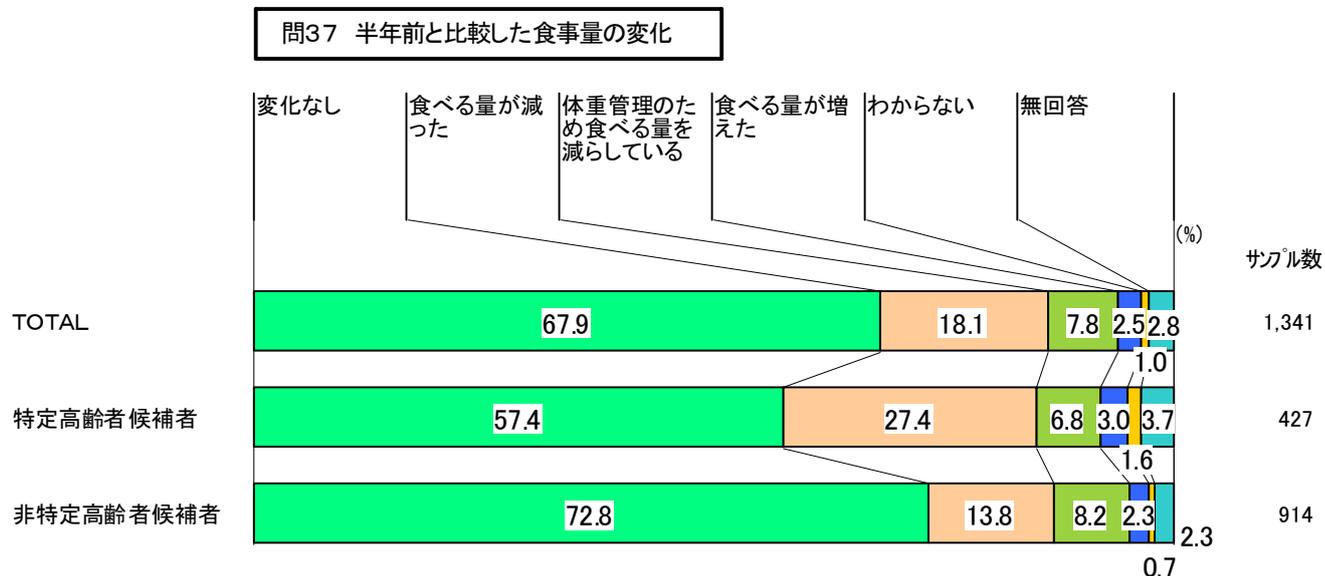
#### ② 半年間の体重減少

回答者のうち、半年間の体重減少があった人は、全体の15.1%でした。特定高齢者候補者では20.1%で、非特定高齢者候補者12.8%と比べて体重減少を訴える人が多くなっています。



### ③ 半年前と比べた食事量の変化

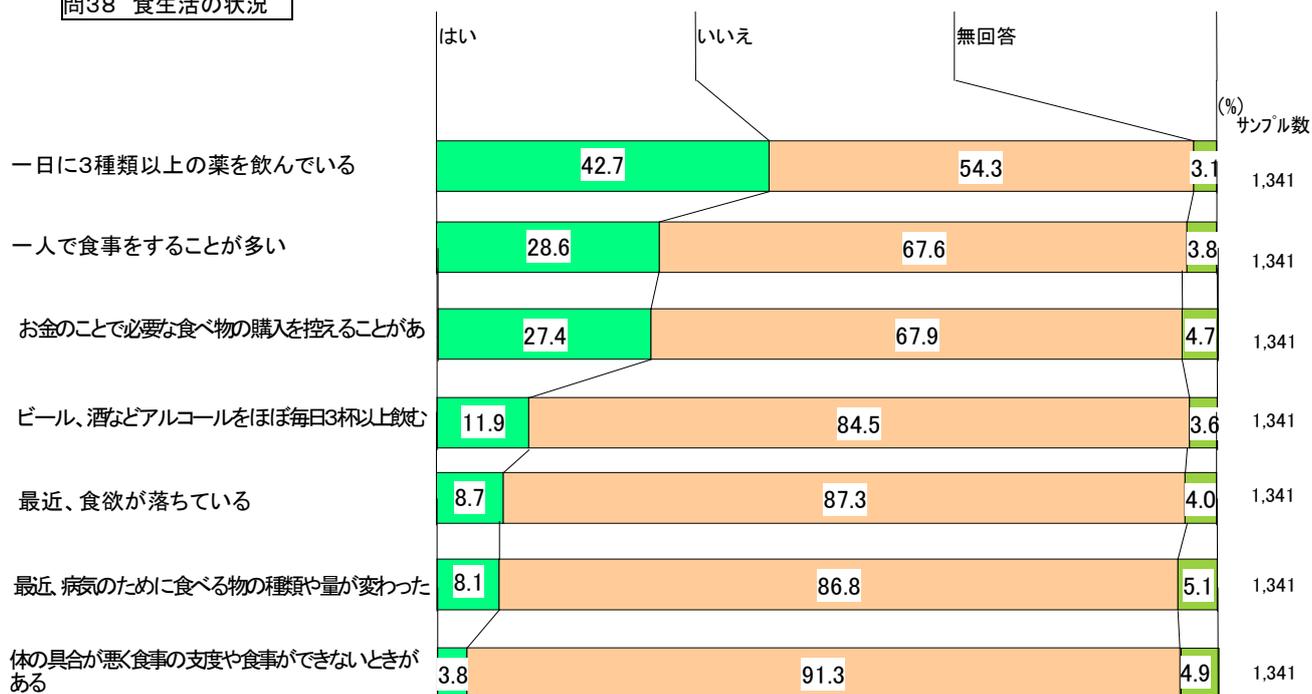
回答者のうち、半年前と比べて食べる量が減った人は、全体の18.1%でした。特定高齢者候補者では27.4%で、非特定高齢者候補者13.8%に対して食事量が減少した人が多くなっています。



### ④ 食生活リスク

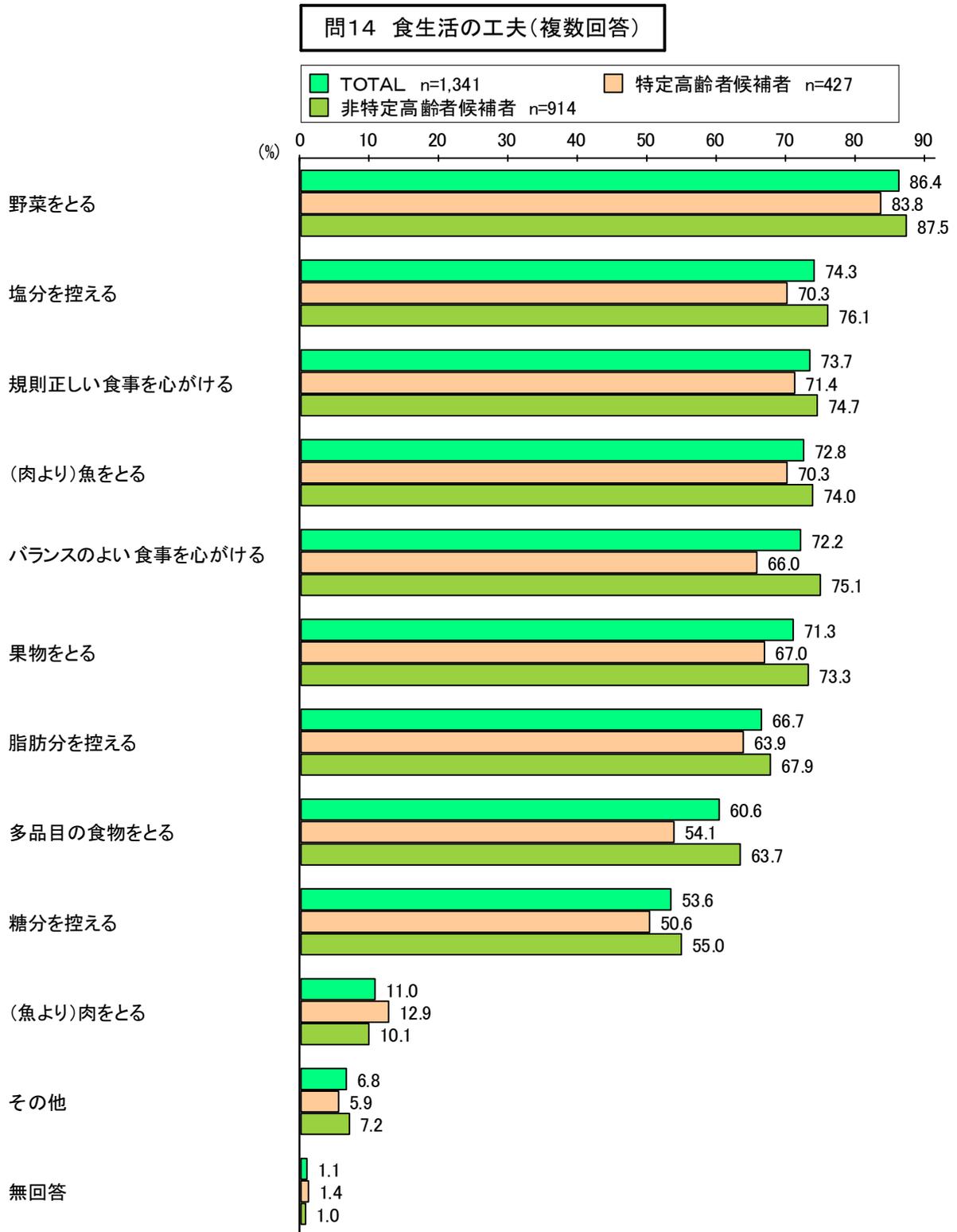
回答者のうち、食生活リスクが高い項目は、「1日に3種類以上の薬を飲む」42.7%、「1人で食事をすることが多い」28.6%、「お金のことで食べ物の購入を控えることがある」27.4%となっています。

問38 食生活の状況



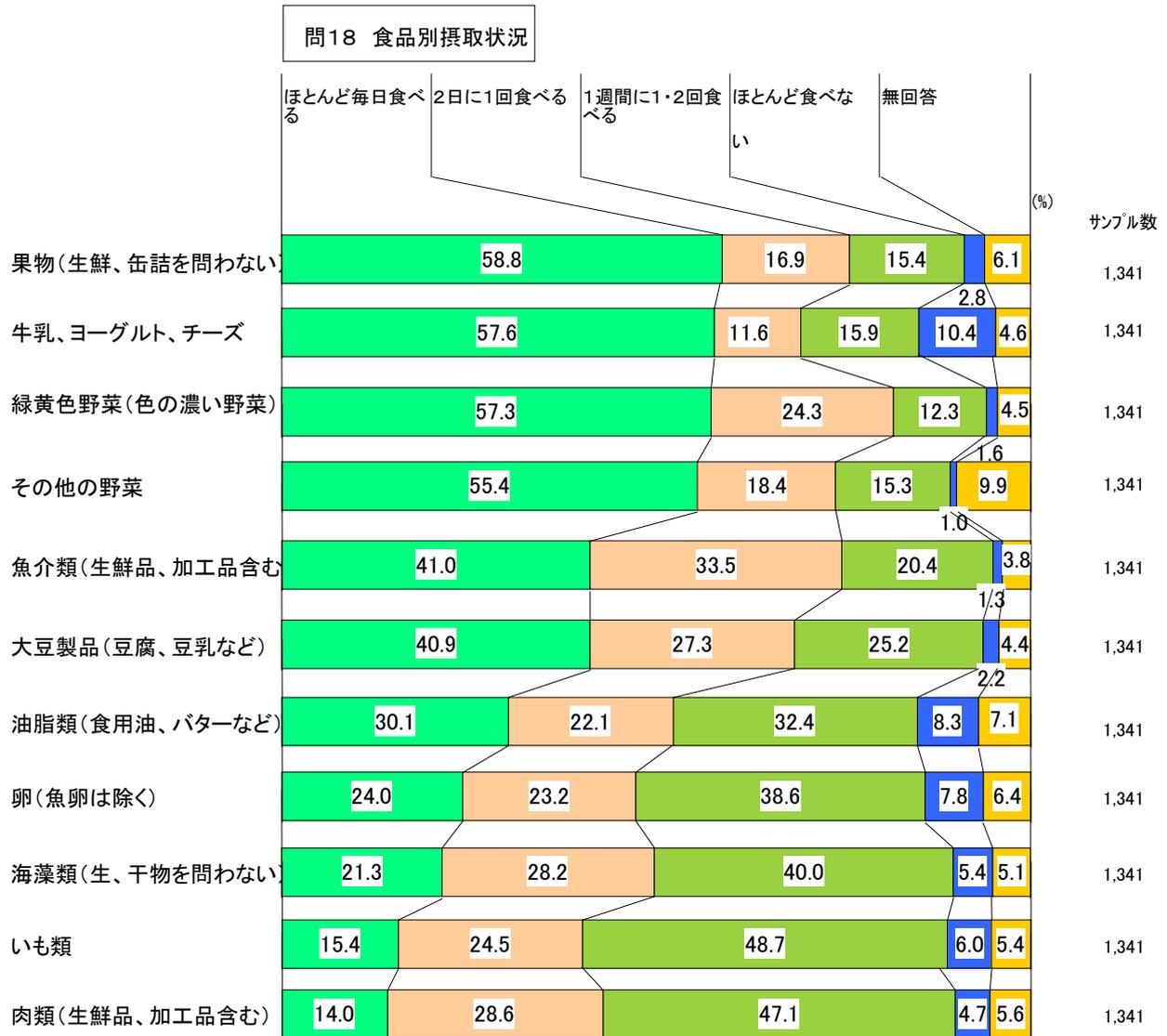
## ⑤ 食生活の工夫

回答者が健康のために食生活で工夫していることは、「野菜をとる」が86.4%、「塩分を控える」が74.3%、「規則正しい食事を心がける」が73.7%、「バランスのよい食事を心がける」が72.2%となっています。

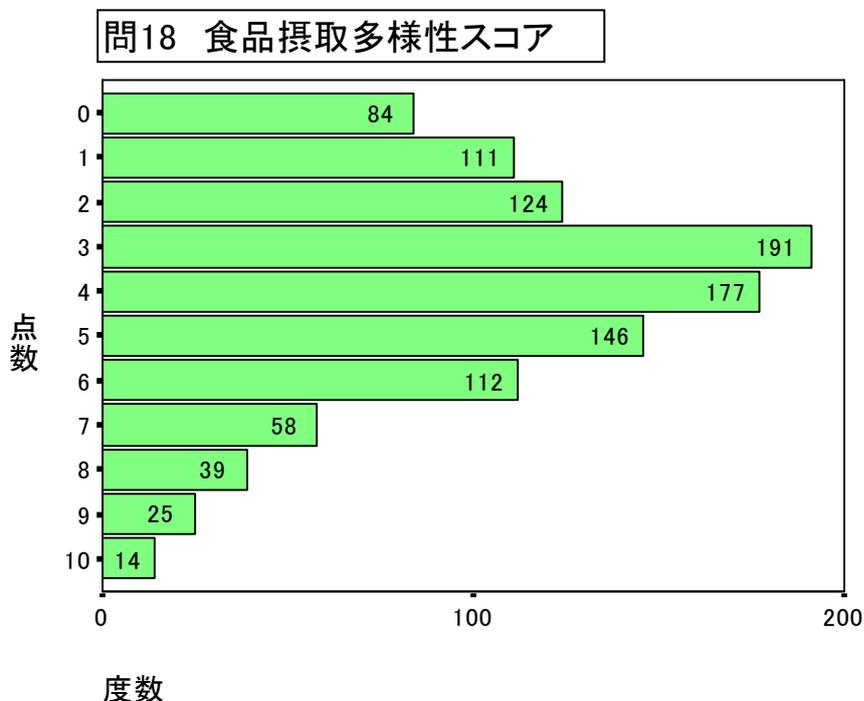


## ⑥ 食品別摂取状況

回答者のうち、ほぼ毎日食べる割合が多い食品は、果物が58.8%、乳製品が57.6%、緑黄色野菜が57.3%、その他の野菜が55.4%でした。一方、卵は24.0%、海藻は21.3%、いも類は15.4%、肉類は14.0%で、ほぼ毎日食べる人の割合が少なめです。

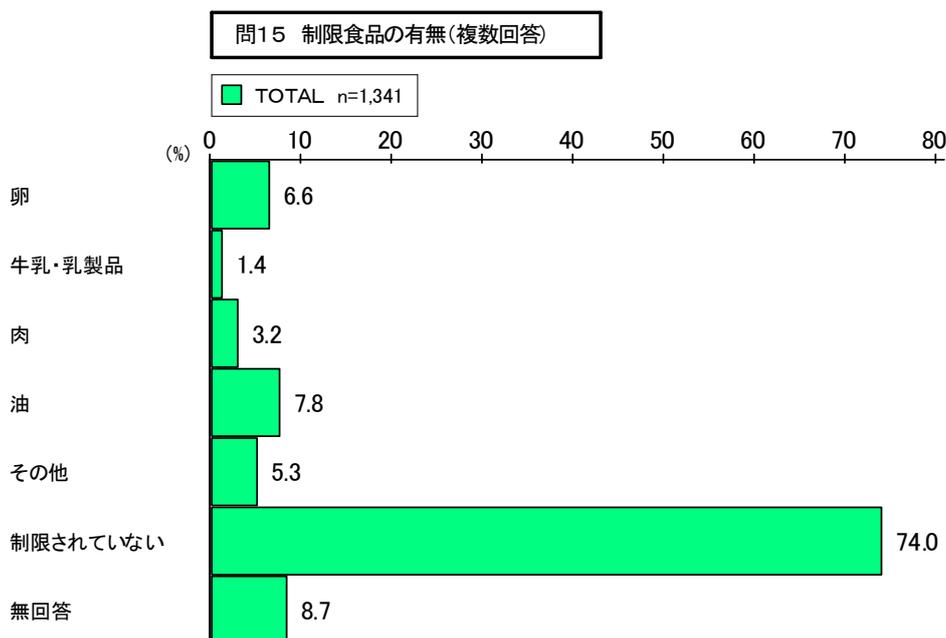


様々な食品を摂取できているかを調べるため、魚介類・肉類・卵・乳製品・大豆製品・緑黄色野菜・海藻類・いも類・果物・油脂類の10種類の食品について「ほとんど毎日食べる」場合を1点、その他の場合を0点として、10点満点の「食品摂取多様性スコア」を作成しました。その結果、回答者は平均で3.8±2.3種類の食品をほぼ毎日食べています。



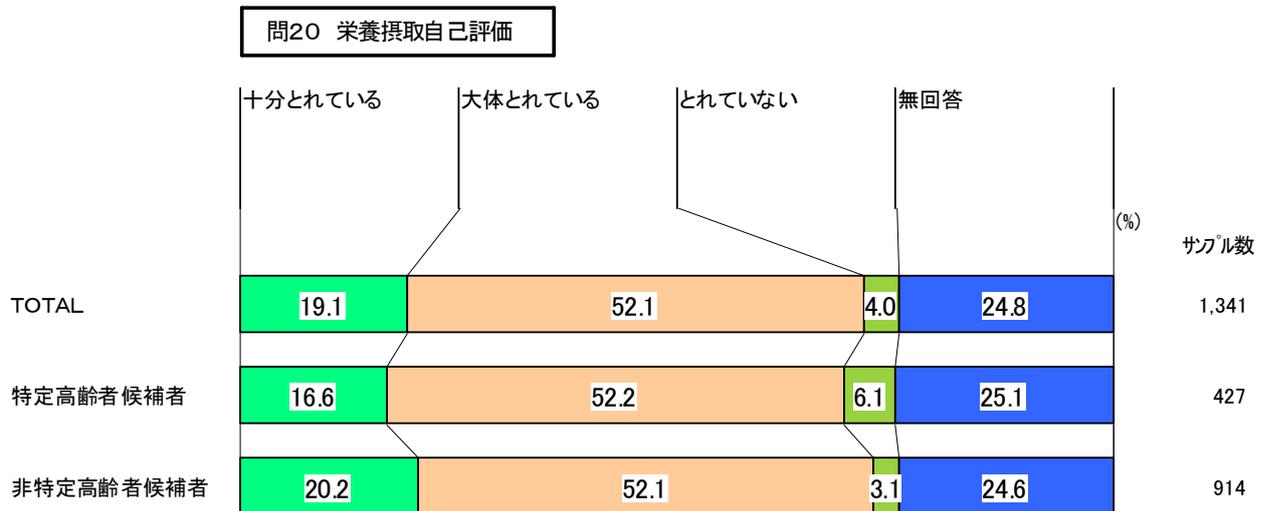
### ⑦ 制限食品の有無

回答者のうち、油7.8%、卵6.6%、肉3.2%、乳製品1.4%の順に、制限食品の割合が多くなっていました。また、制限していない人は、全体の74.0%です。

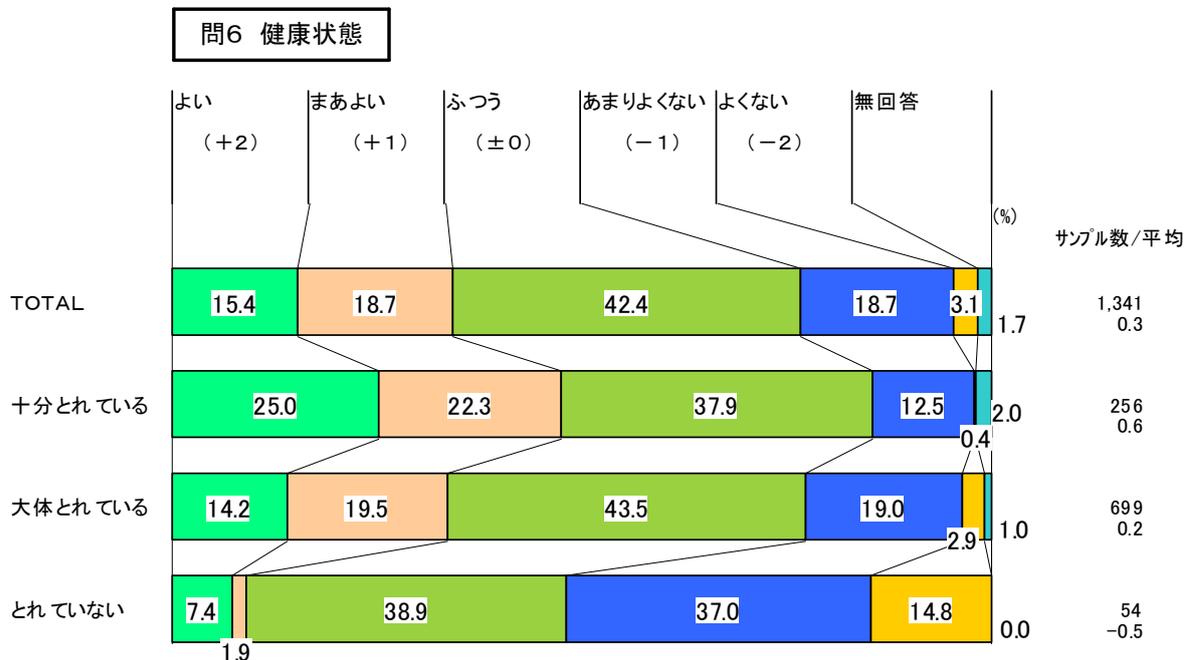


## ⑧ 栄養摂取自己評価

必要な栄養素を食事から「十分とれている」「大体とれている」人の合計は、全体の74.2%で、回答している人のほとんどがとれている状況です。無回答だった人が、全体の24.8%います。特定高齢者候補者は必要な栄養素を食事からとれていないと回答した人が6.1%で、栄養摂取自己評価がやや低くなっています。



必要な栄養素を食事からとれていると思う人ほど、健康状態がよいと答える人が多く、かつ様々な食品を摂取しています。



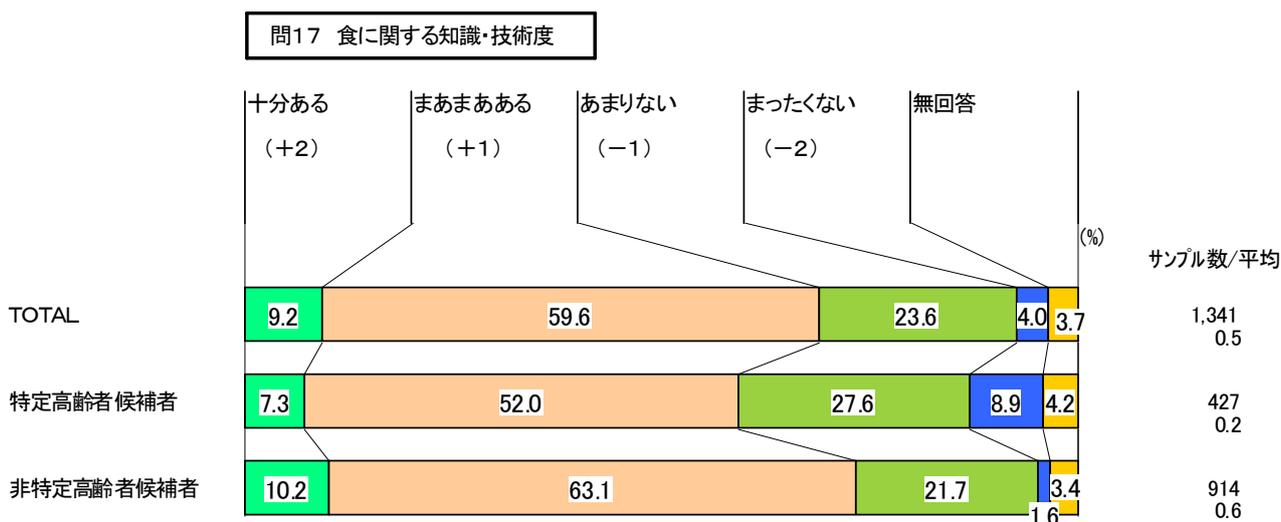
栄養摂取自己評価別に見た食品摂取多様性スコア

問20 栄養摂取自己評価(サンプル数)	問18 食品摂取多様性スコア(平均・点)
十分とれている (227人)	4.6±2.2
大体とれている (587人)	3.7±2.3
とれていない (45人)	2.7±2.2

## (2) 栄養・食生活に関する知識

### ① 食に関する知識・技術度

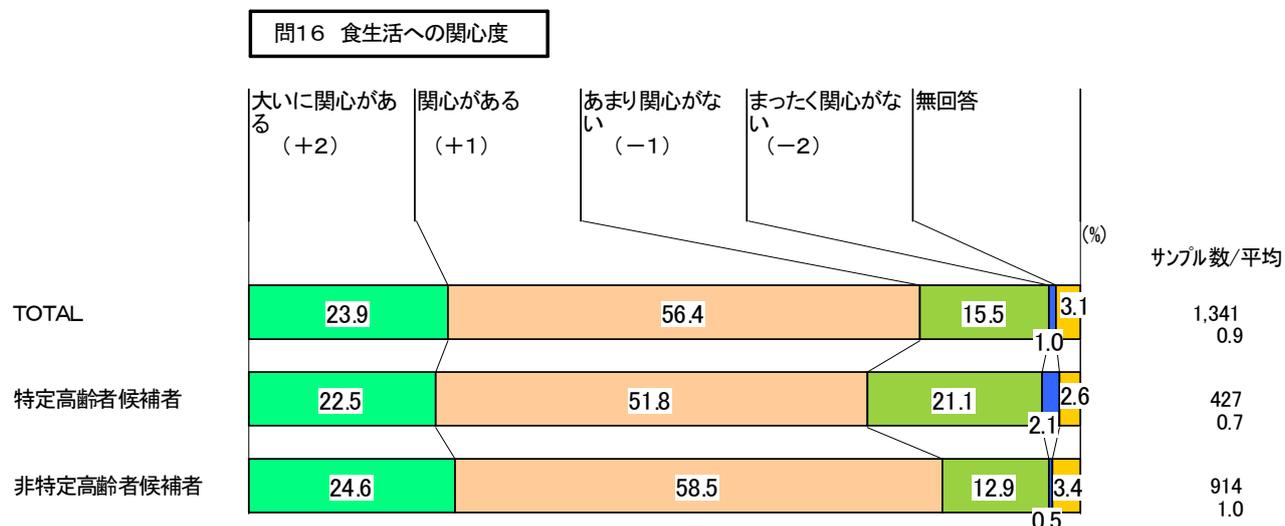
回答者の食に関する知識・技術度について、「十分ある」「まあまあある」の合計は、全体で61.8%です。また、特定高齢者候補者では食に関する知識・技術度が「あまりない」「まったくない」と回答した人が全体の36.5%で、食に関する知識・技術が不十分であることがわかります。



## (3) 栄養・食生活に対する意識・行動

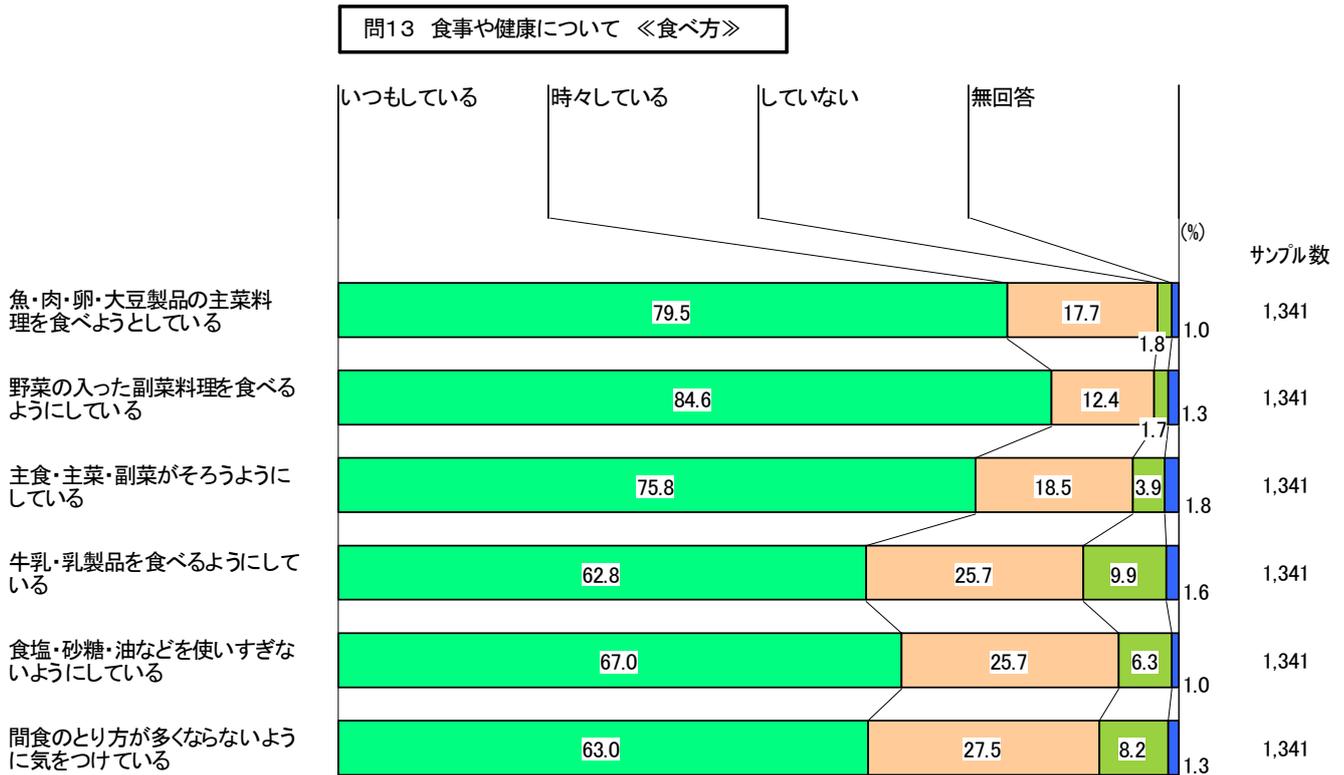
### ① 食生活への関心度

食生活について「大いに関心がある」「関心がある」人の合計は、全体で80.3%です。特定高齢者候補者では「あまり関心がない」「まったく関心がない」と答える人が、全体の23.2%おり、食生活への関心がやや低い様子がみられます。

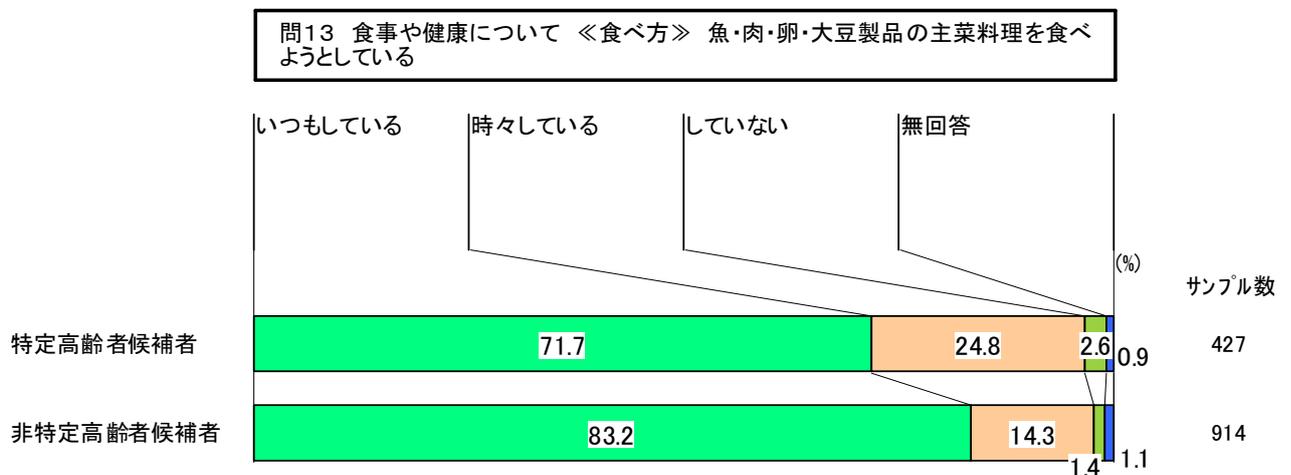


## ② 食事や健康について《食べ方》

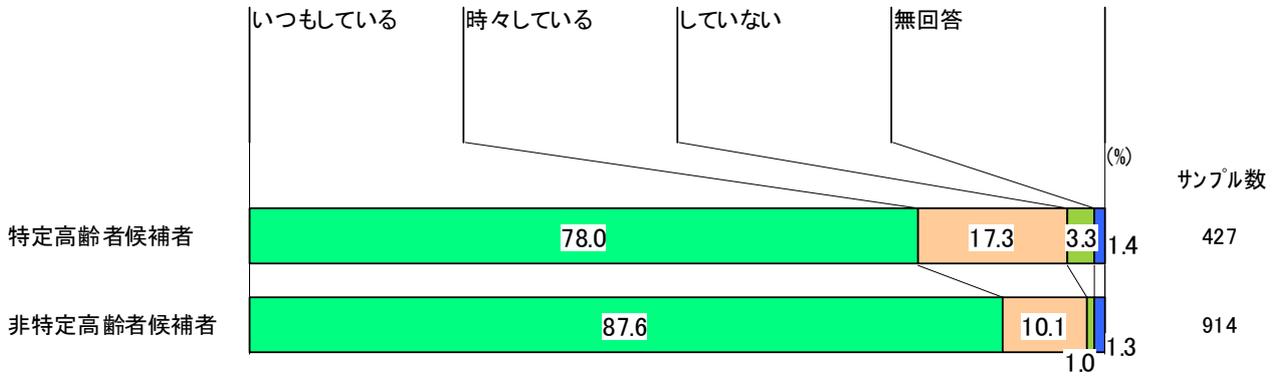
回答者のうち、いつも食べるように心がけていることは、「副菜料理」で84.6%、「主菜料理」で79.5%、「主食・主菜・副菜がそろうようにしている」で75.8%、「砂糖・塩・油などを使いすぎない」が67.0%、「間食のとり方が多くなならないようにする」が63.0%、「乳製品」で62.8%となっています。



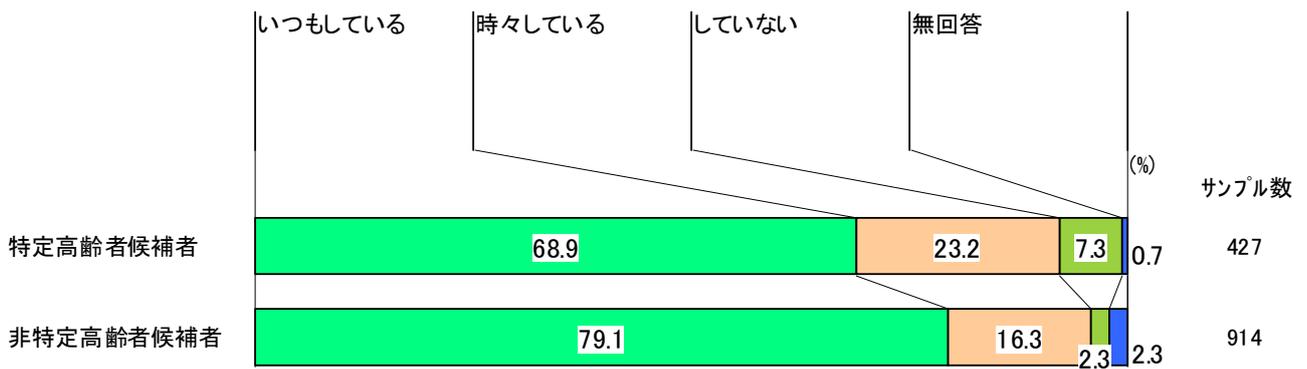
また、特定高齢者候補者は、全体的に食べ方の心がけが低い傾向が認められます。



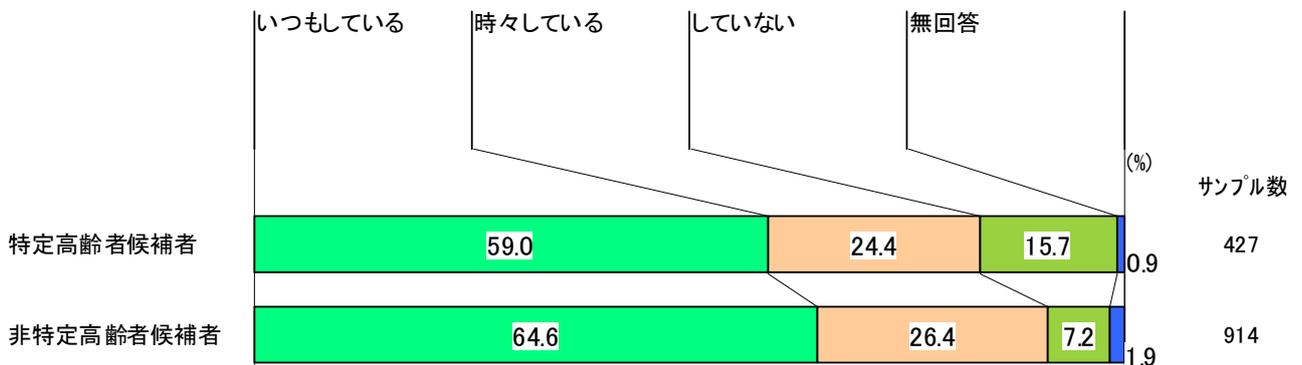
問13 食事や健康について 《食べ方》 野菜の入った副菜料理を食べるようにしている



問13 食事や健康について 《食べ方》 主食・主菜・副菜がそろっているようにしている

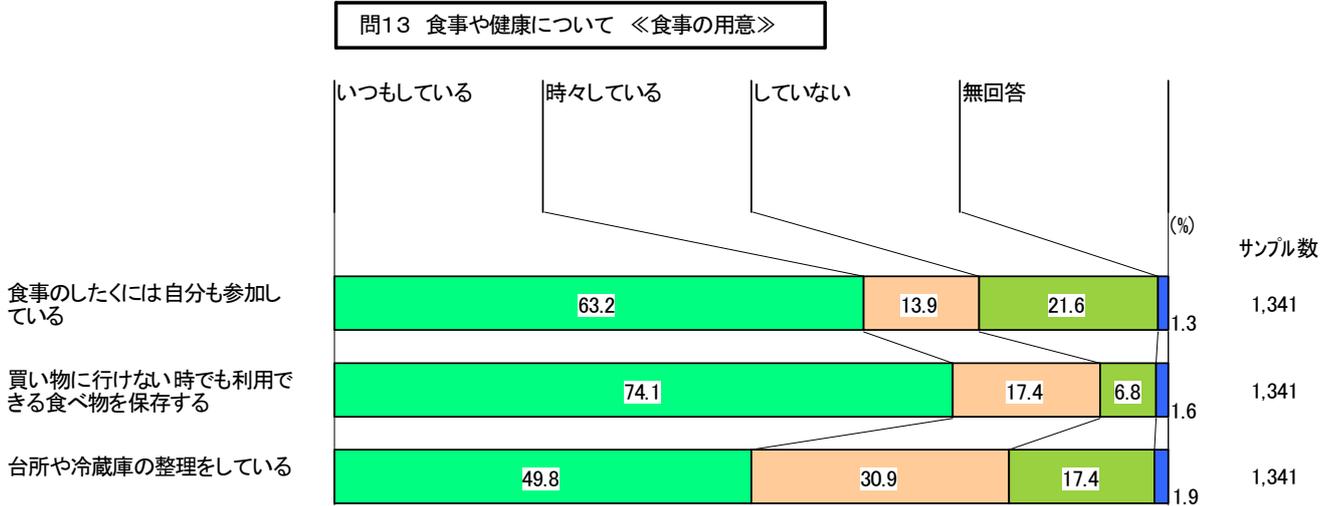


問13 食事や健康について 《食べ方》 牛乳・乳製品を食べるようにしている

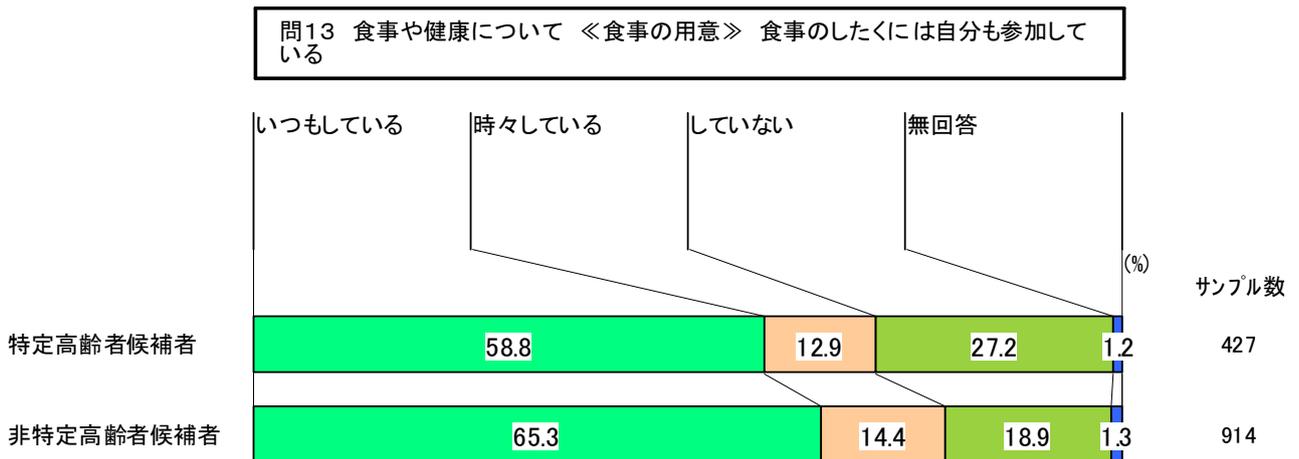


### ③ 食事や健康について《食事の用意》

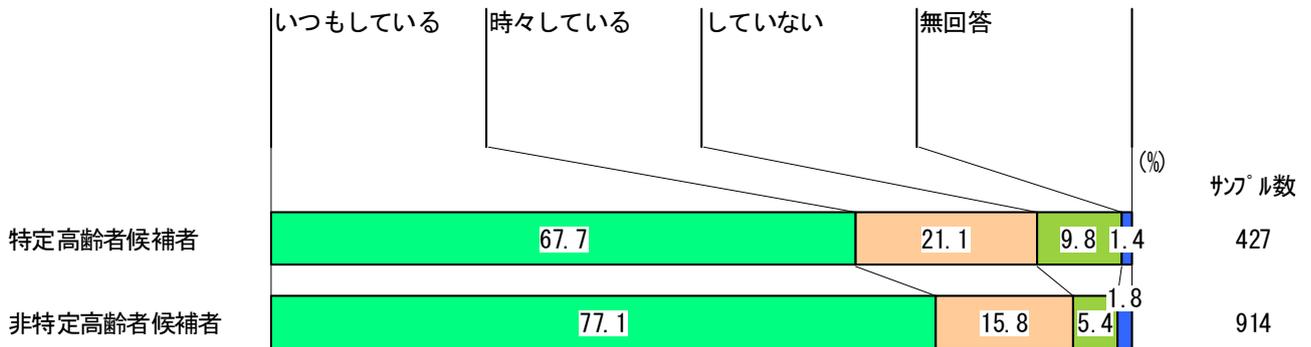
回答者のうち、買い物に行けない時でも利用できる食べ物をいつも保存している人は、全体の74.1%です。食事のしたくにいつも自分も参加している人は63.2%、台所や冷蔵庫の整理をいつもしている人は49.8%となっています。



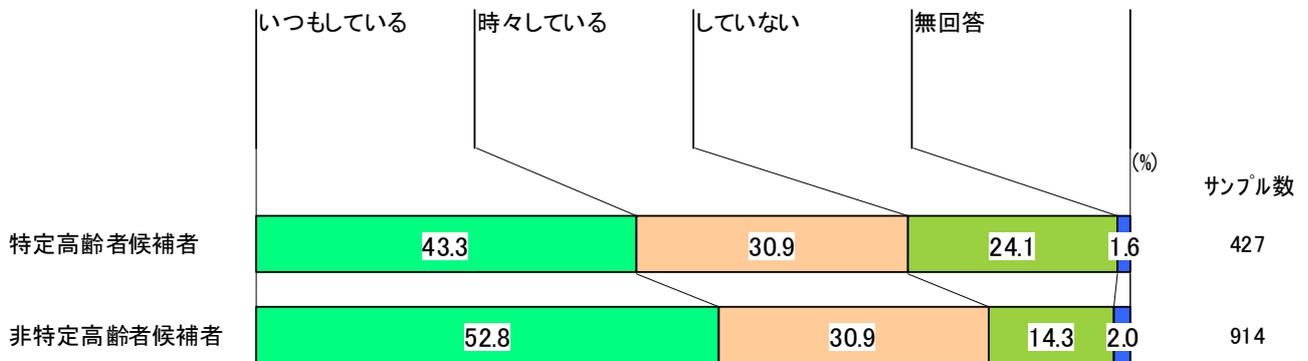
特定高齢者候補者は、非特定高齢者候補者に比べて、食事のしたく、買い物に行けない時でも利用できる食べ物の保存、台所や冷蔵庫の整理のいずれについても、うまくできていない様子が見られます。



問13 食事や健康について 《食事の用意》 買い物に行けない時でも利用できる食べ物を保存する



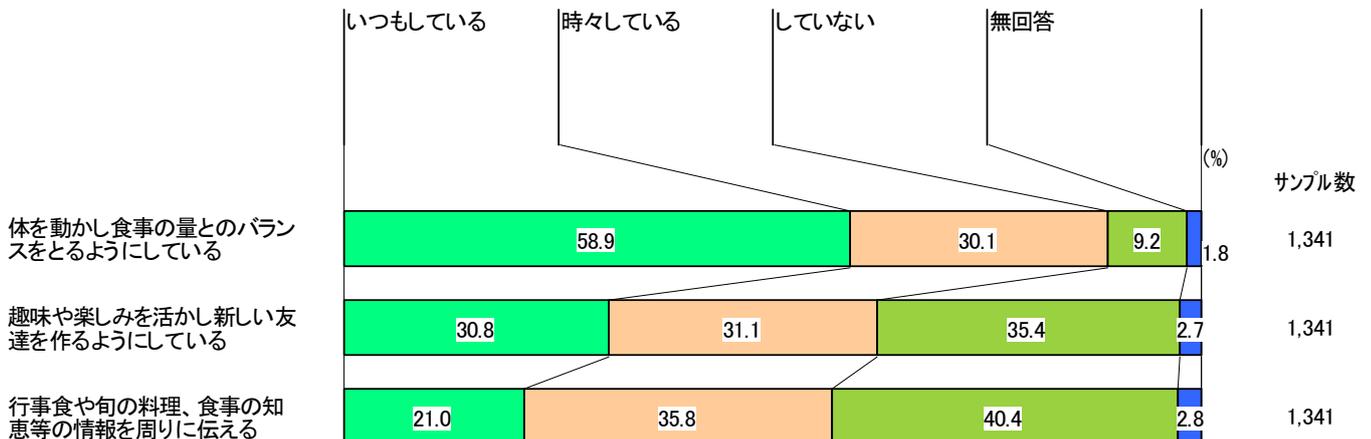
問13 食事や健康について 《食事の用意》 台所や冷蔵庫の整理をしている



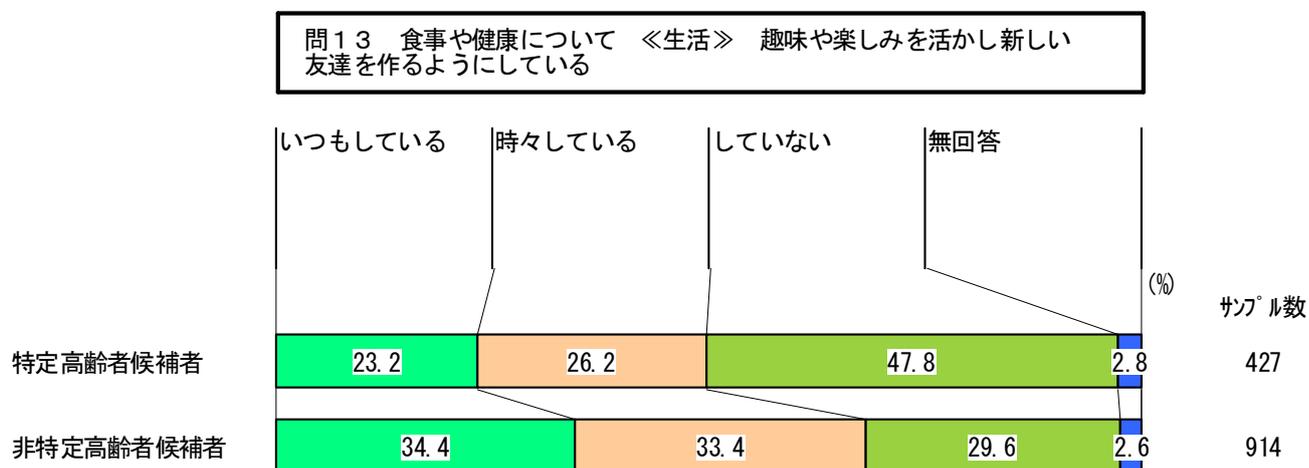
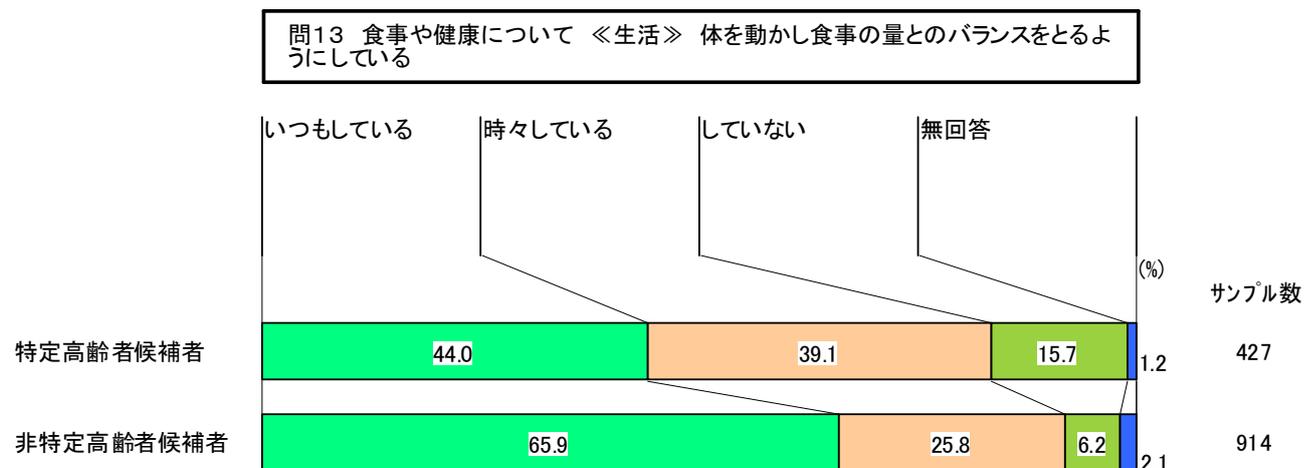
#### ④ 食事や健康について《生活について》

「いつもしている」「時々している」の合計で見ると、回答者のうち体を動かし食事の量とのバランスがとれている人は、全体の89.0%です。同じように、趣味や楽しみを活かし新しい友人を作るようにしている人は61.9%、料理や食事の知恵などの情報を周りに伝えている人は36.8%であり、周りに頼る人がいる人は、全体の81.1%となっています。

問13 食事や健康について 《生活》

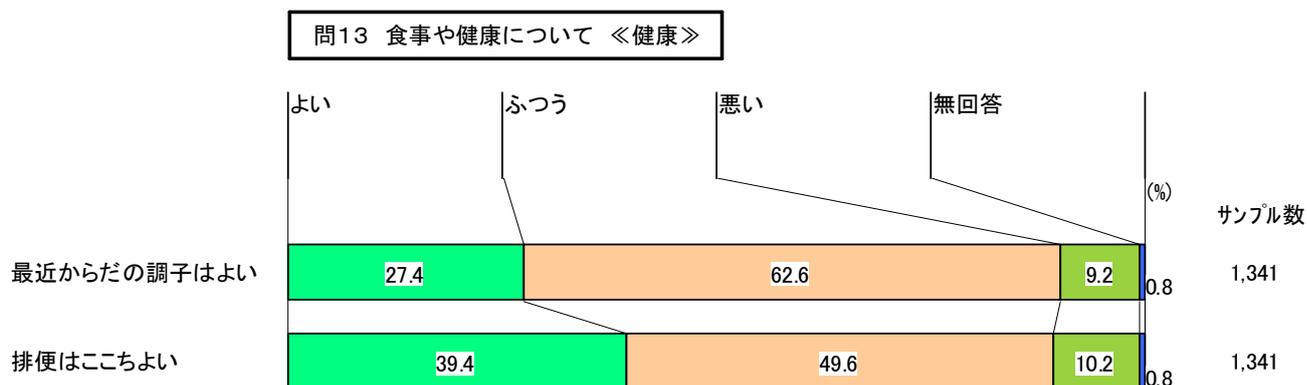


特定高齢者候補者は、体を動かし食事の量とのバランスをとることや、趣味や楽しみを活かして新しい友達を作ることが難しい傾向にあります。



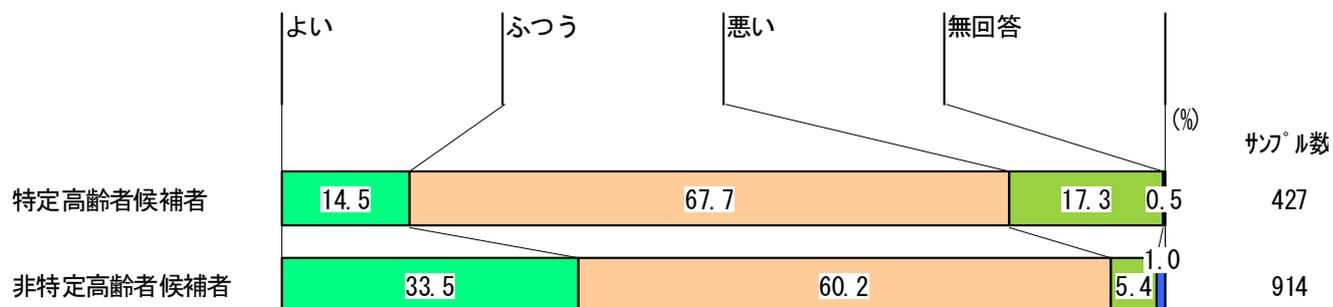
### ⑤ 食事や健康について《健康について》

「はい」「ふつう」をあわせると、回答者のうち最近からだの調子のよい人は、全体の90.0%です。同じようにみて、排便がこちよい人は全体の86.0%となっています。

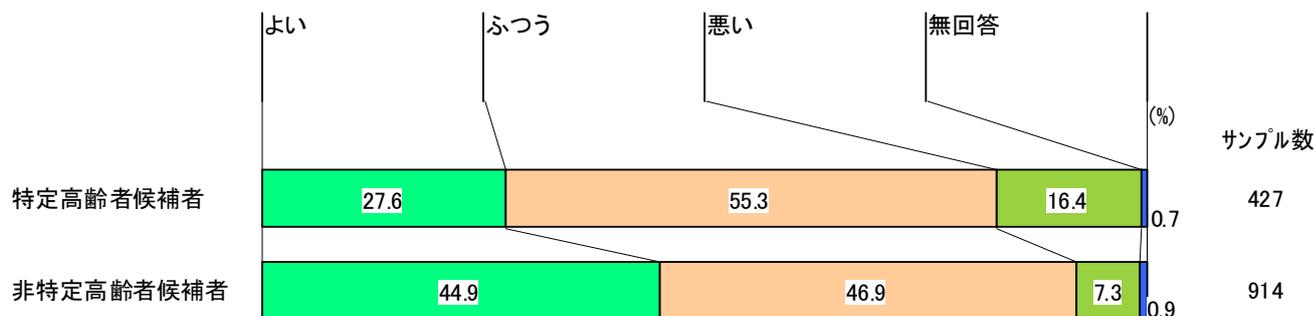


特定高齢者候補者は、非特定高齢者候補者と比べて、体の調子や排便のここちよさはよくない傾向です。

問13 食事や健康について 《健康》 最近からだの調子はよい



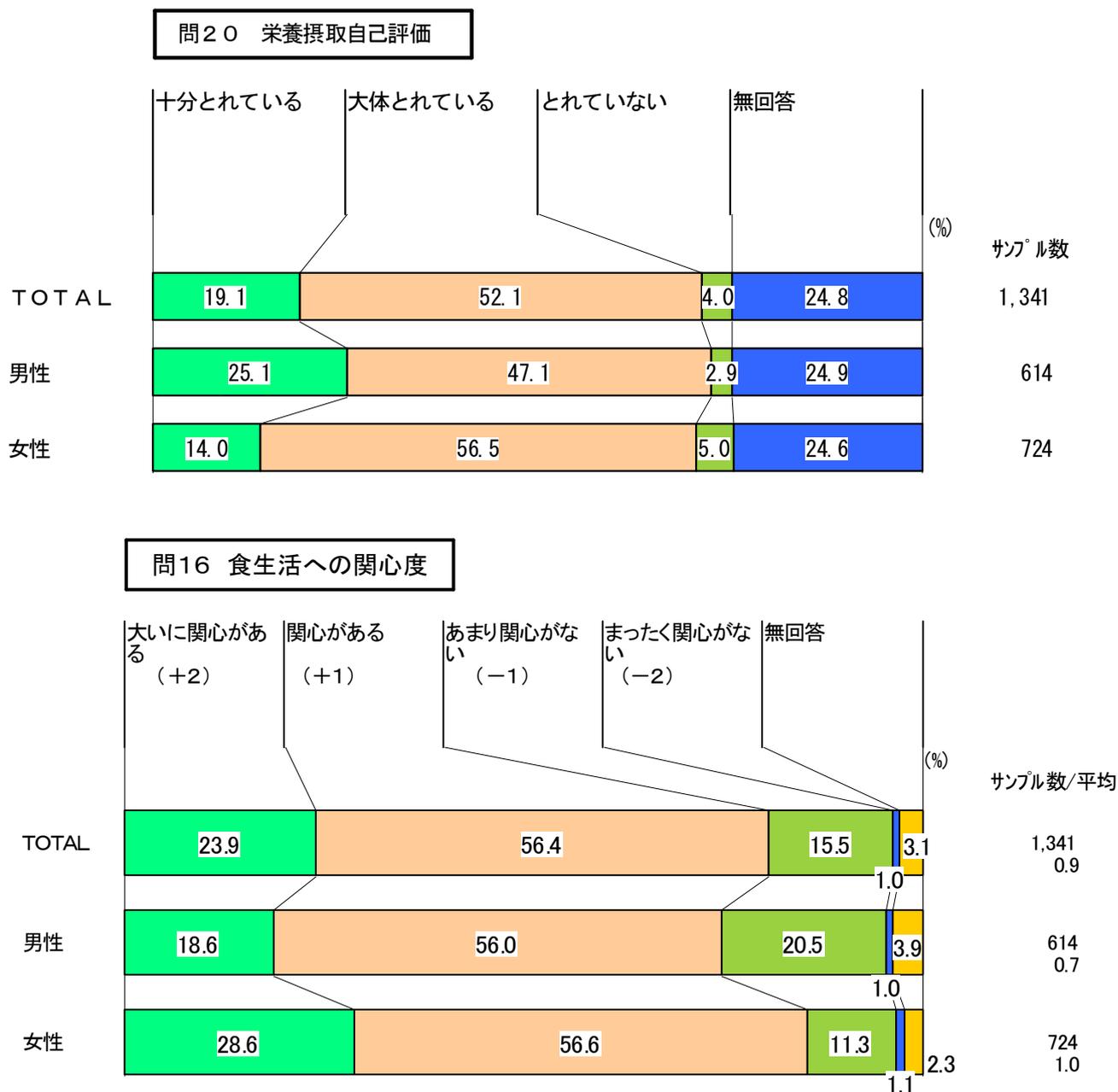
問13 食事や健康について 《健康》 排便はここちよい



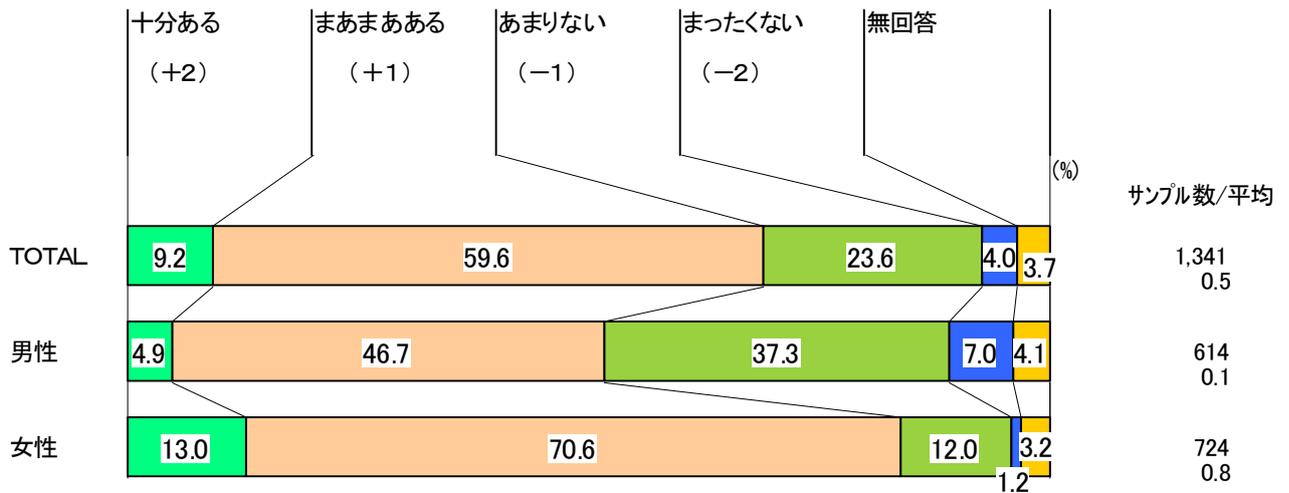
## 2 「栄養・食生活のリスクがある人」の特徴

### ① 性（男性・女性）

男性は、必要な栄養を食事からとれていると感じていても、実際は食事や健康についての認識や、食生活への関心や知識が少なくなりがちです。

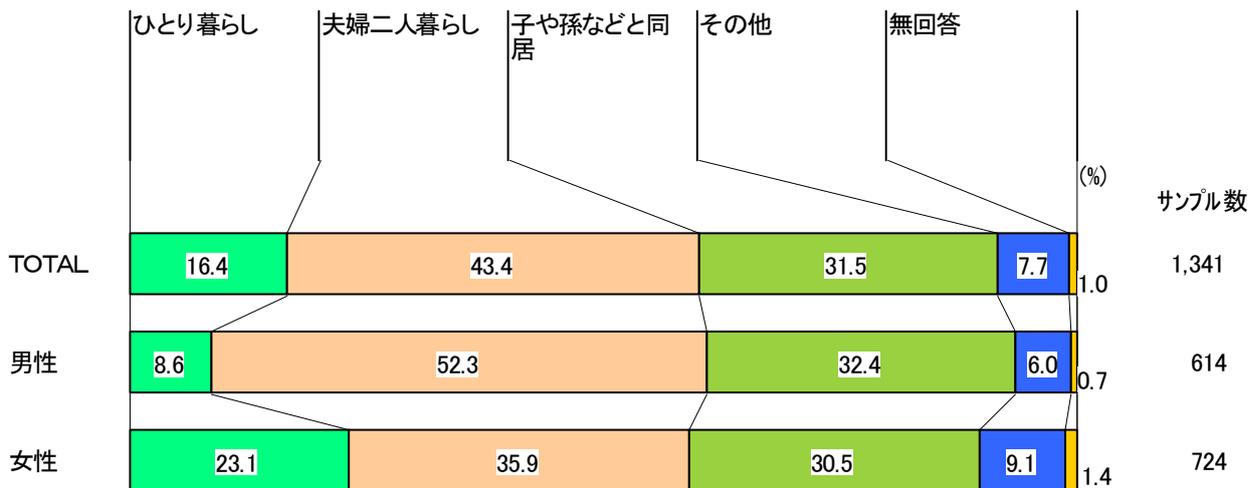


問17 食に関する知識・技術度

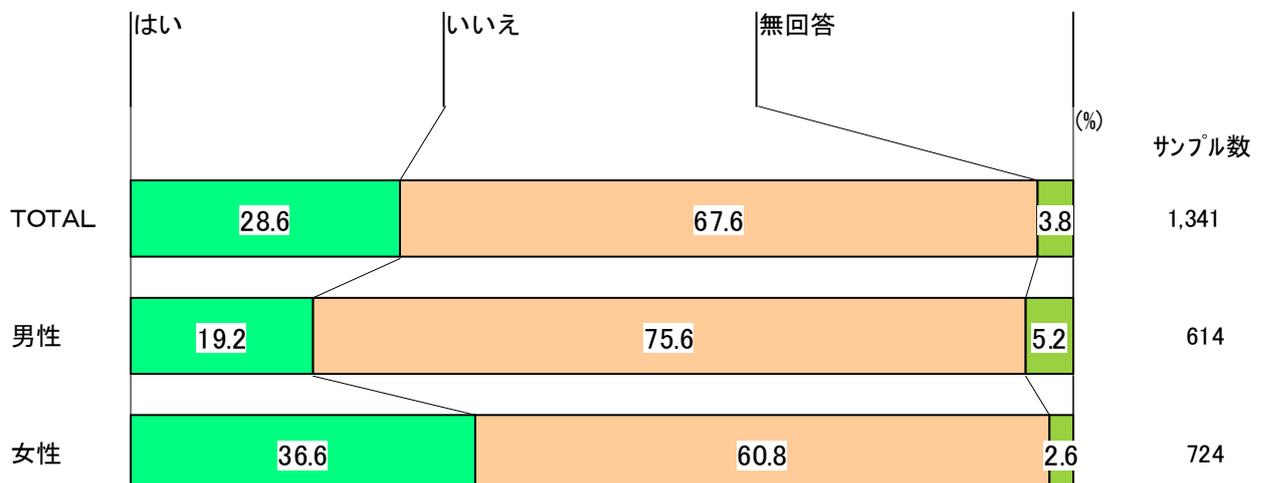


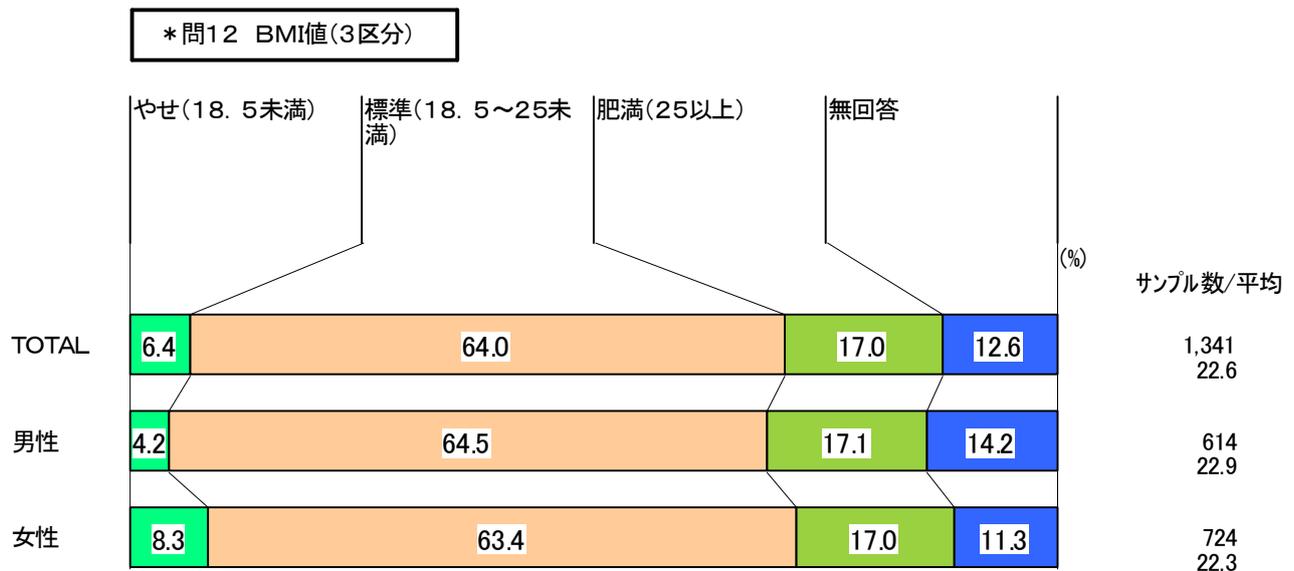
女性は、食事や健康についての関心や知識は高いですが、独居者が多いことから一人で食べる機会が多くなりがちで、気がつかないうちにやせてしまうことがあります。

問3 世帯構成



問38 食生活の状況 一人で食事をすることが多い





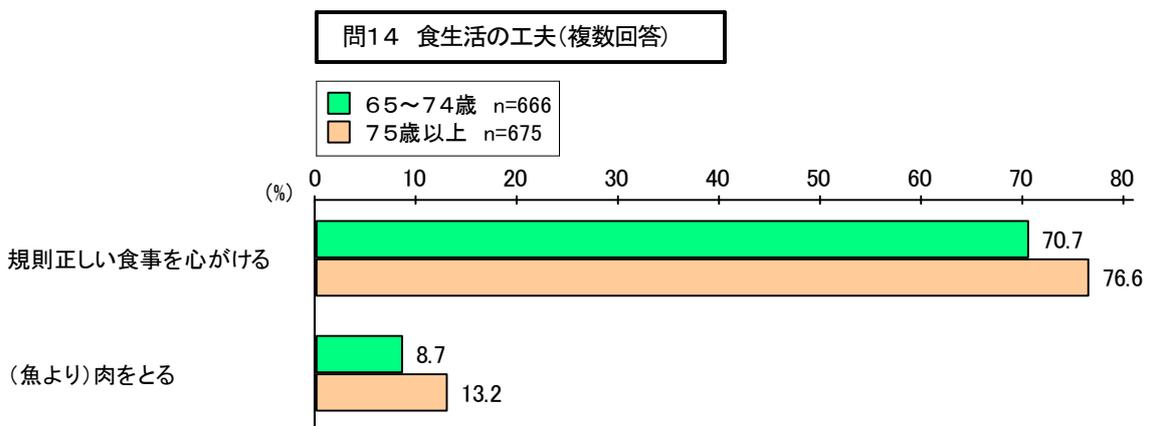
② 年代（前期高齢者 65～74 歳・後期高齢者 75 歳以上）

75 歳以上の後期高齢者は、特定高齢者候補者が多くなっています（第 2 章(8)特定高齢者候補者）。その背景として、加齢に伴う身体の変化が顕著になり、様々な疾病を抱えるようになることがあげられます。

年代別に見た罹患疾病数

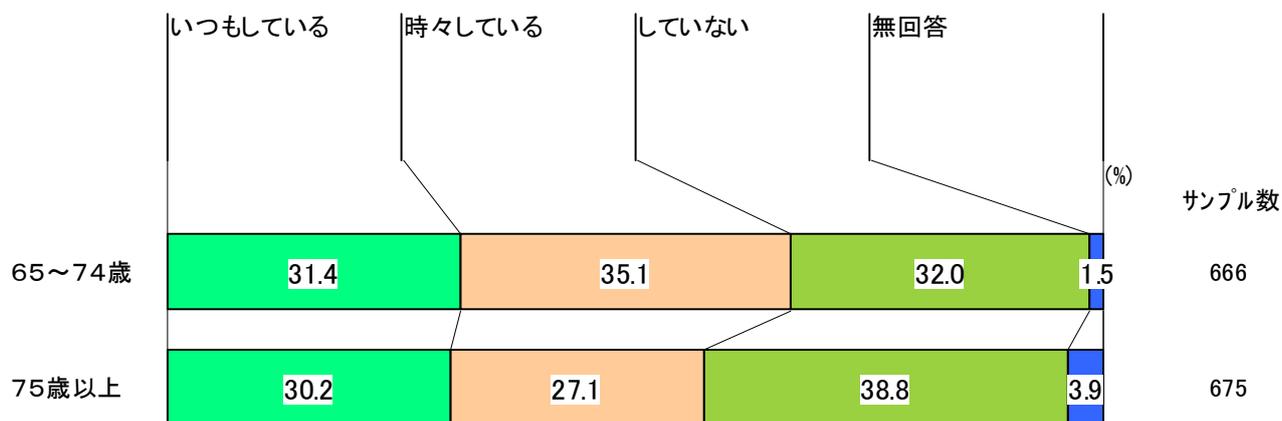
年代(サンプル数)	問 8 罹患疾病数 (平均)
前期高齢者 (666 人)	2.2±1.7
後期高齢者 (675 人)	2.9±2.2

後期高齢者の栄養・食生活の意識や行動は、前期高齢者と比べて、規則正しい食事を心がけ、様々な食品をとり、高齢期に少なくなりがちな肉もとるよう心がけています。

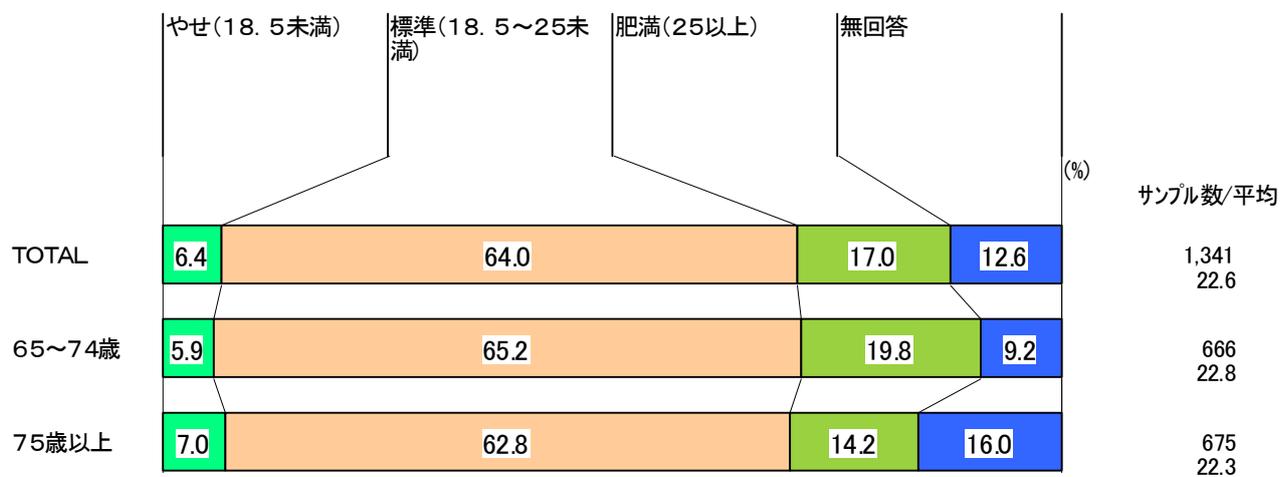


その一方で、趣味や楽しみを活かして新しい友人を作る機会が減り、食事のおいしさが損なわれ、体重も若干減少していく傾向があります。

**問13 食事や健康について 《生活》 趣味や楽しみを活かし新しい友達を作るようにしている**

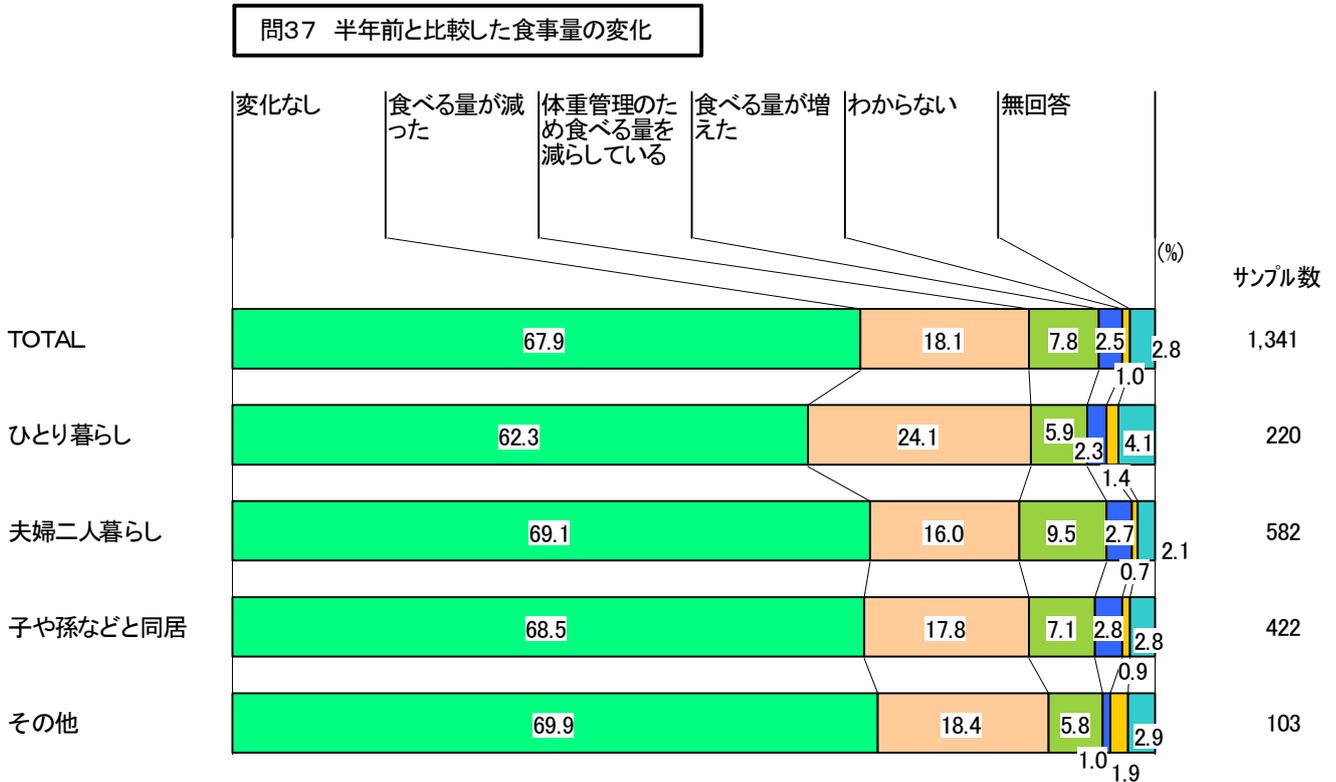
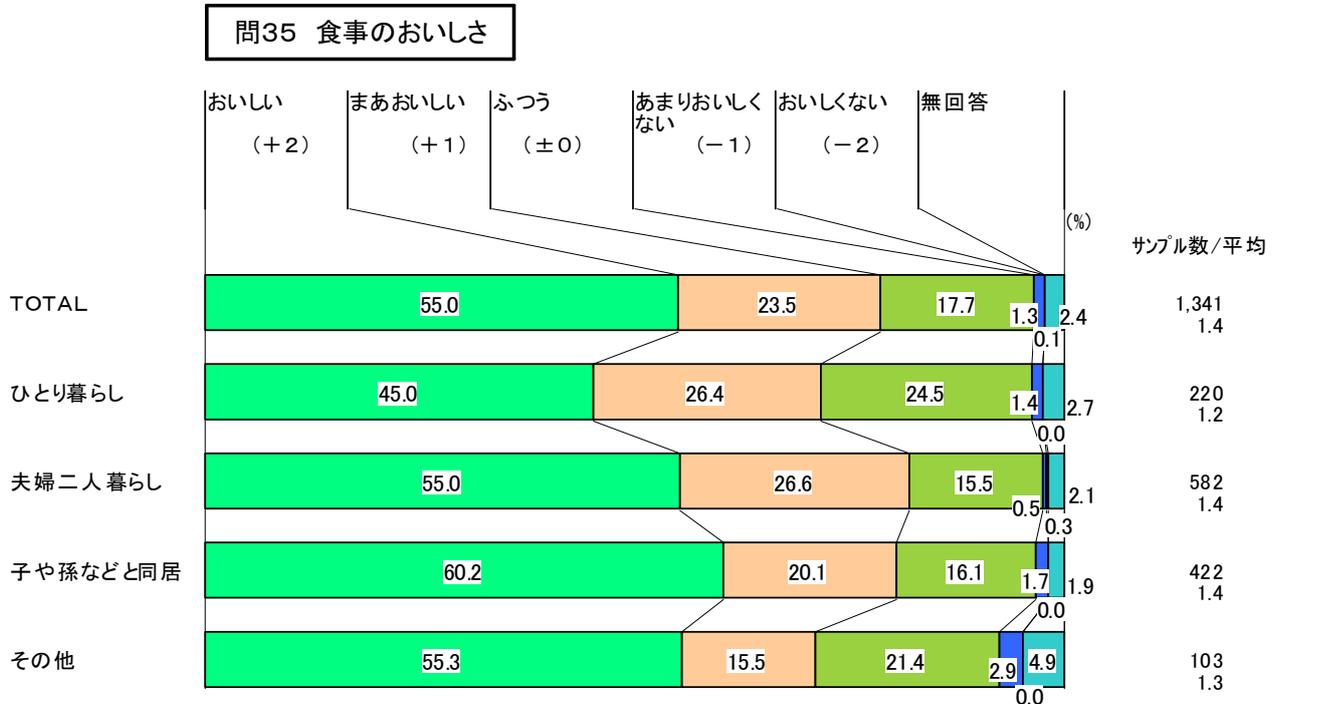


**\*問12 BMI値(3区分)**



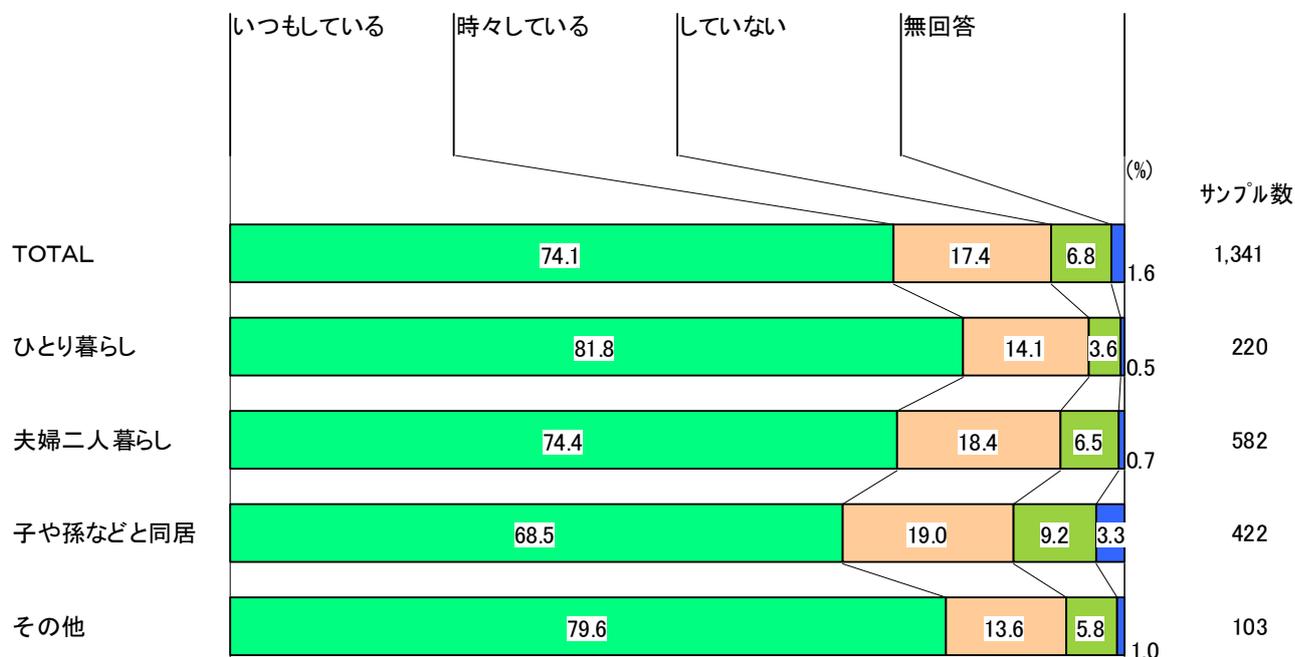
### ③ 世帯構成（独居）

ひとり暮らしであることと健康状態や栄養状態の関連は見られませんが、ひとり暮らしの人は、食事をおいしく食べたり楽しんだりすることが少なく、食べる量が減ったと感じる人が多い傾向があります。

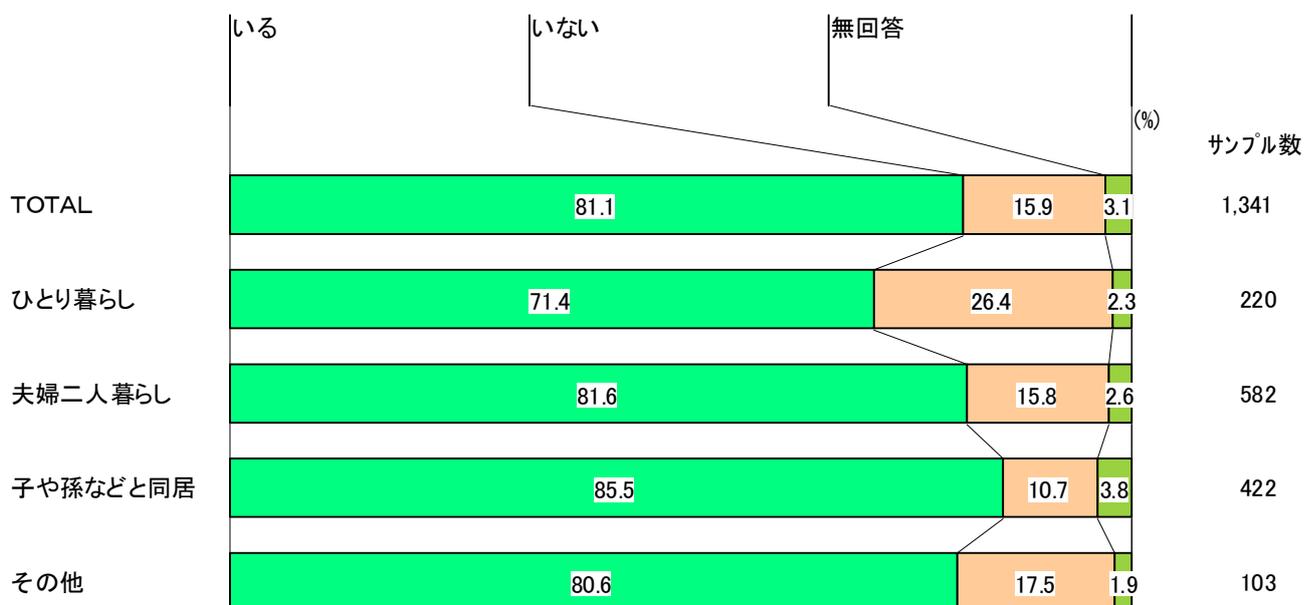


ひとり暮らしの人は、買い物に行けないときでも利用できる食べ物を保存していますが、周りに頼れる人が少ない状況です。

問13 食事や健康について 《食事の用意》 買い物に行けない時でも利用できる食べ物を保存する

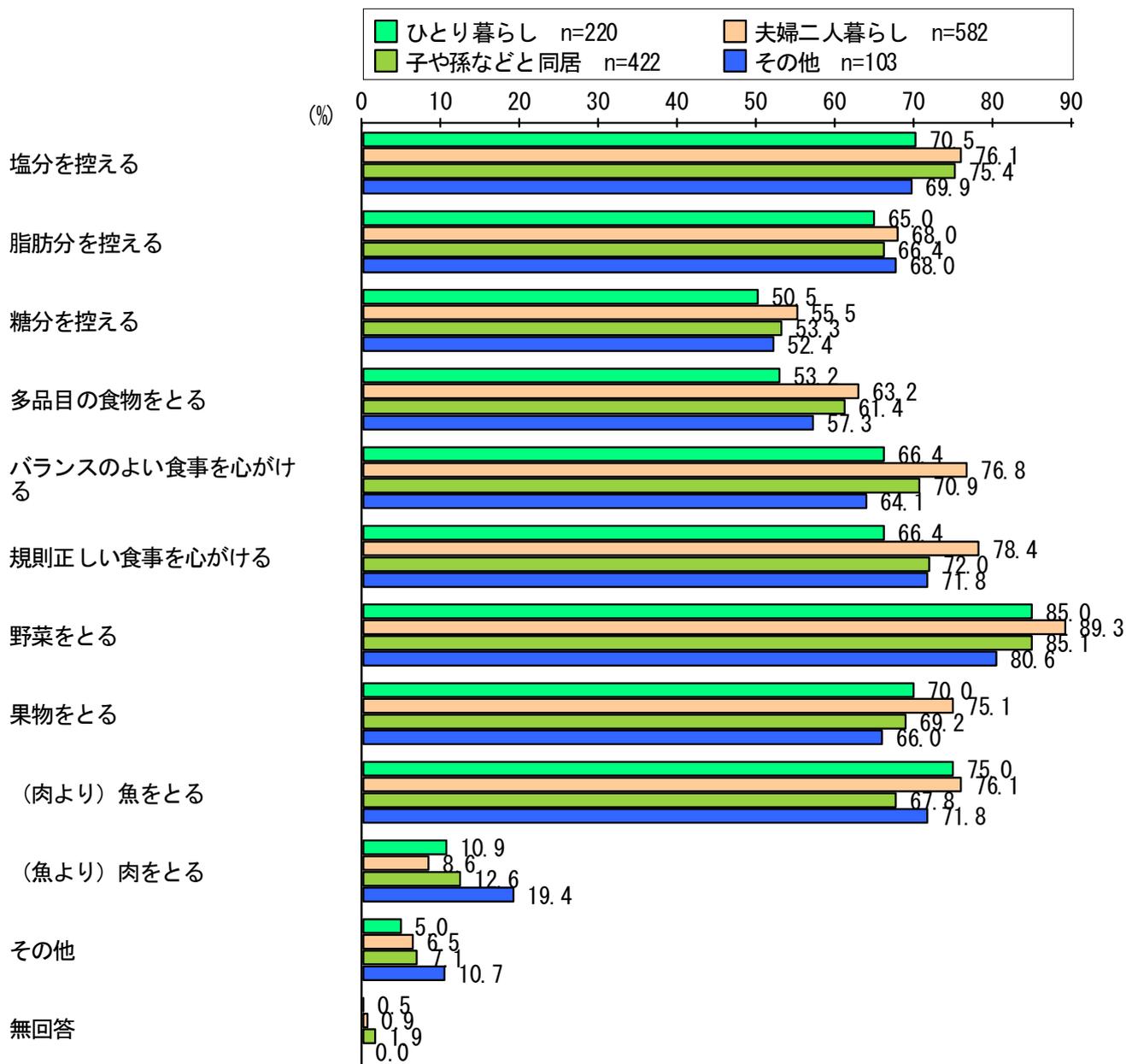


問13 食事や健康について 頼る人の有無



ひとり暮らしの人は、食生活の工夫でも多品目の食物をとること、規則正しい食事を心がけること、バランスのよい食事を心がけることがしにくい傾向が認められます。

問14 食生活の工夫（複数回答）



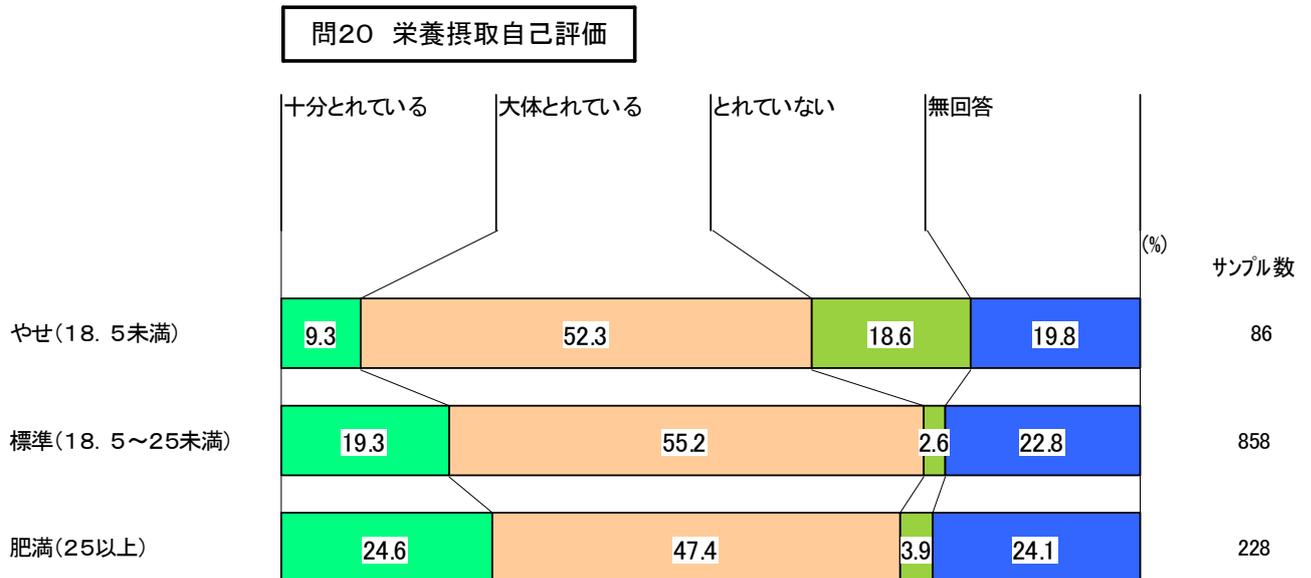
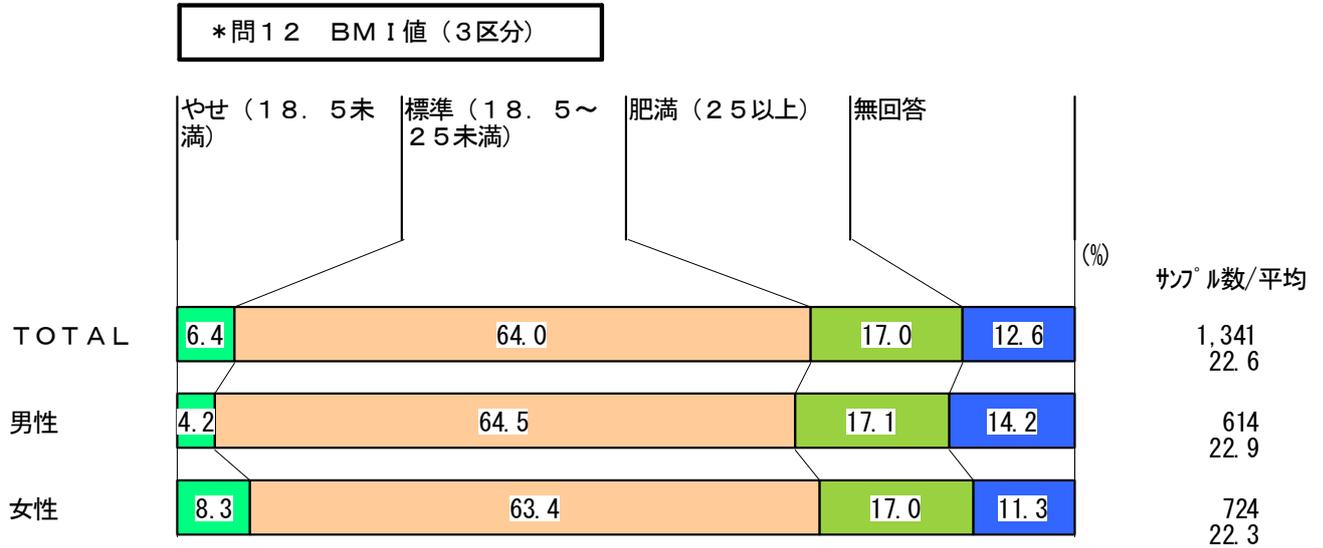
ひとり暮らしの人は、様々な食品を食べる機会も少なくなっています。

世帯構成別に見た食品摂取多様性スコア

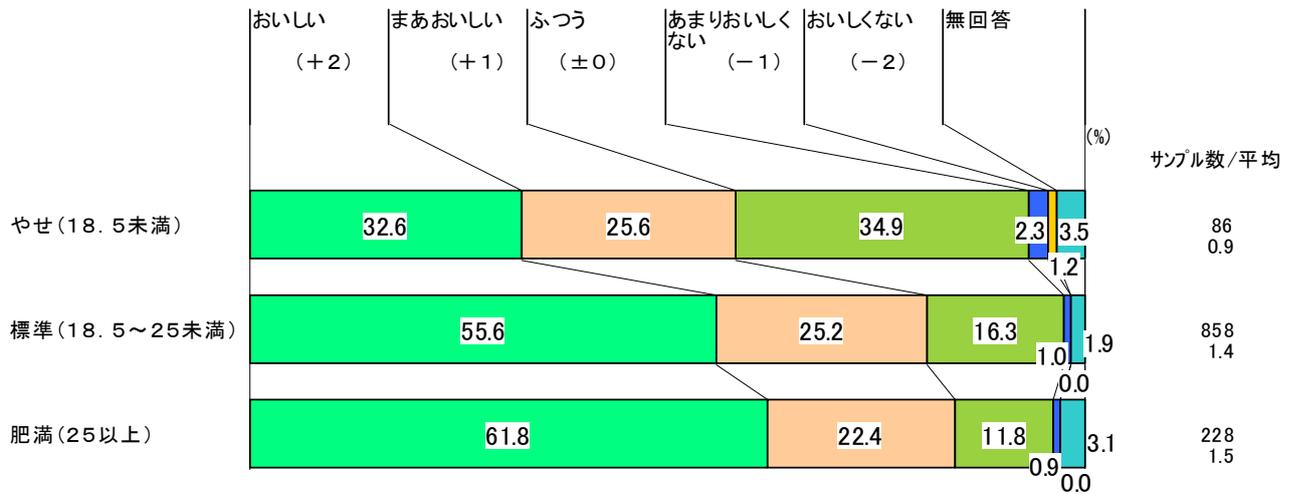
問3 世帯構成(サンプル数)	問18 食品摂取多様性スコア (平均・点)
ひとり暮らし (163人)	3.4±2.3
夫婦二人暮らし (482人)	4.0±2.2
子や孫など同居 (344人)	3.8±2.5
その他 (84人)	3.7±2.3

#### ④ 体格（やせ・肥満）

やせは、女性にやや多くなっています。やせている人は、必要な栄養素を食事からとれていないように感じ、食事をおいしく食べたり楽しんだりすることが少なくなっています。

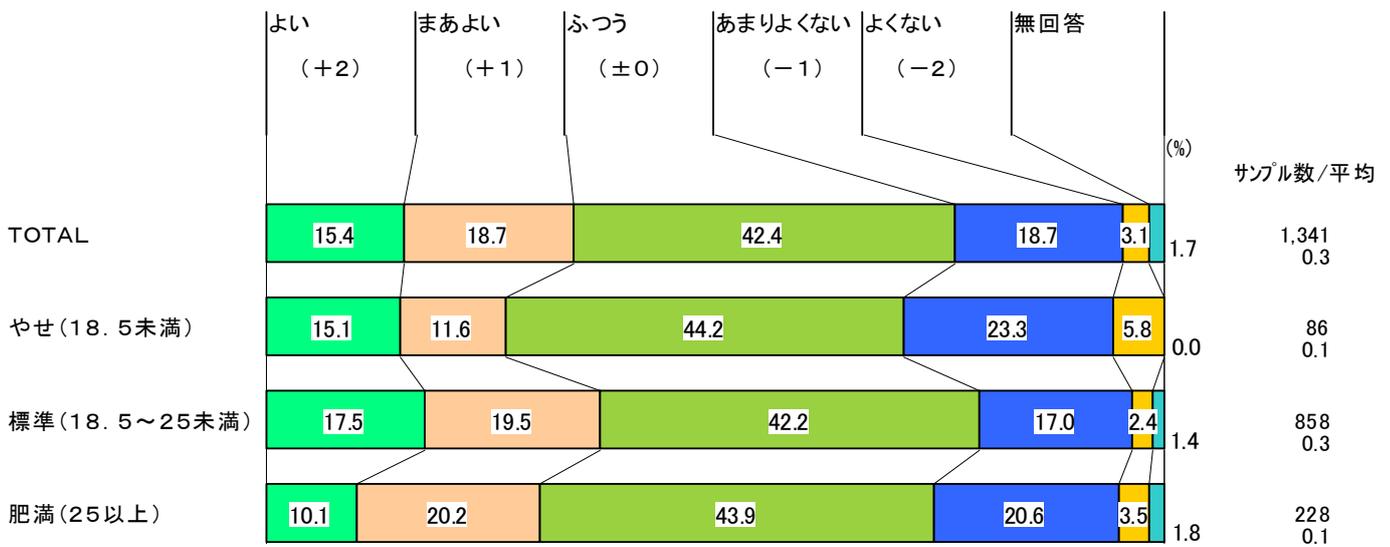


問35 食事のおいしさ

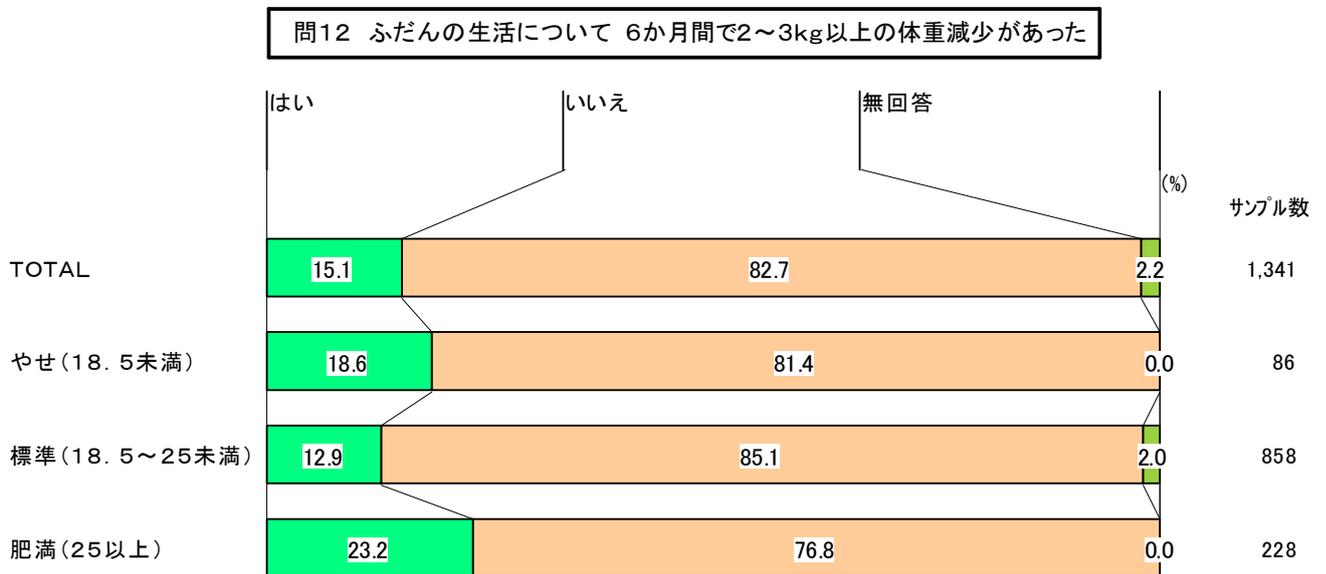


やせている人は、健康状態もあまりよくないと回答する傾向があります。

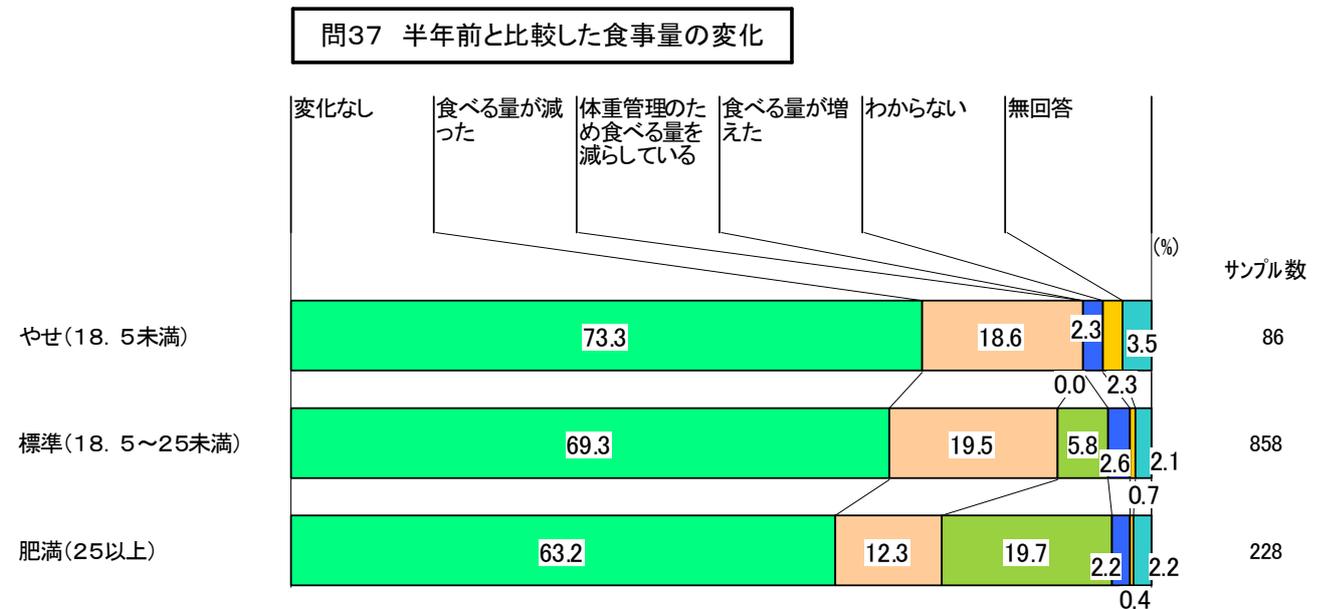
問6 健康状態



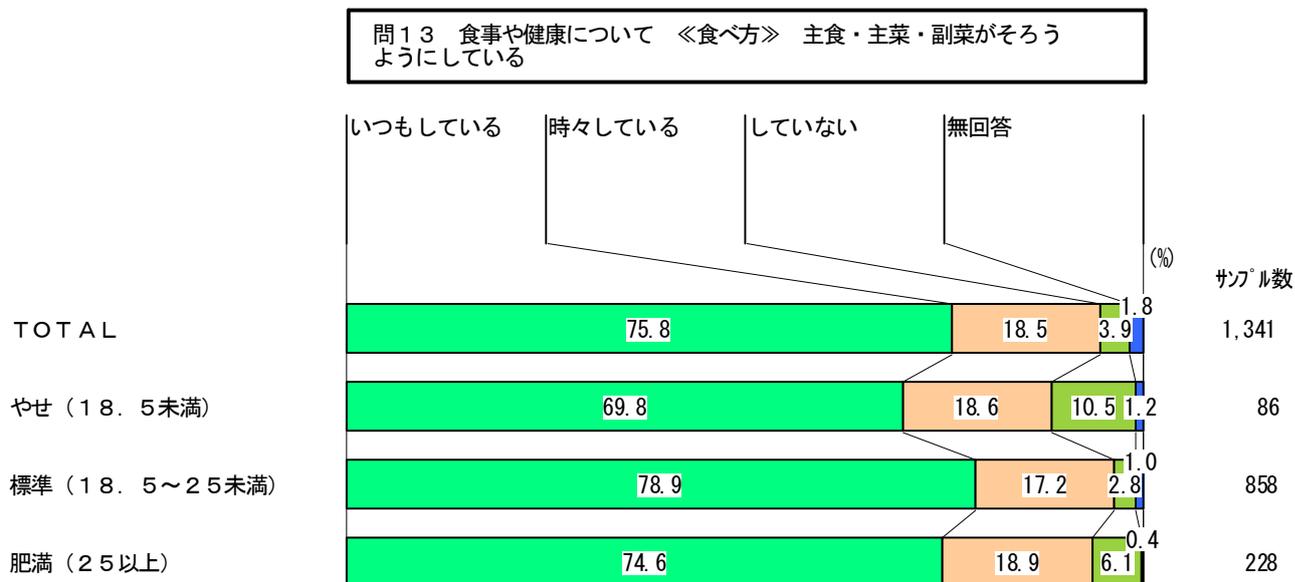
特定高齢者候補者は、体型により二分されています。中でも、特定高齢者候補者のうち、運動器の機能向上が必要と認められる人は、太っている人がやや多くなっています（（1）栄養・食生活の現状①BMI 値）。半年に2～3kg以上体重減少のあった人は、肥満者23.2%で、全体15.1%・やせ18.6%より該当者が多くいます。



ただし、肥満者の半年前と比べた食事量の変化については、食べる量が減った人が12.3%であるのに対し、体重管理のために食事量を減らしている人が19.7%と、より多く存在しています。



やせている人における食事や健康についての認識は、主食・主菜・副菜がそろうように食べることが難しい状態です。特に、魚介類や肉類などの主菜および小魚の摂取頻度が少なく、緑黄色野菜や果物などの副菜、油脂類、お菓子をとるようにしています。一方、肥満者の食品摂取状況は、様々な食品をとる機会が少なくなっています。その背景として、生活習慣病に関連した疾病による油などの食品制限や、大豆製品や主食、果物の摂取を控えていることなどがあげられます。



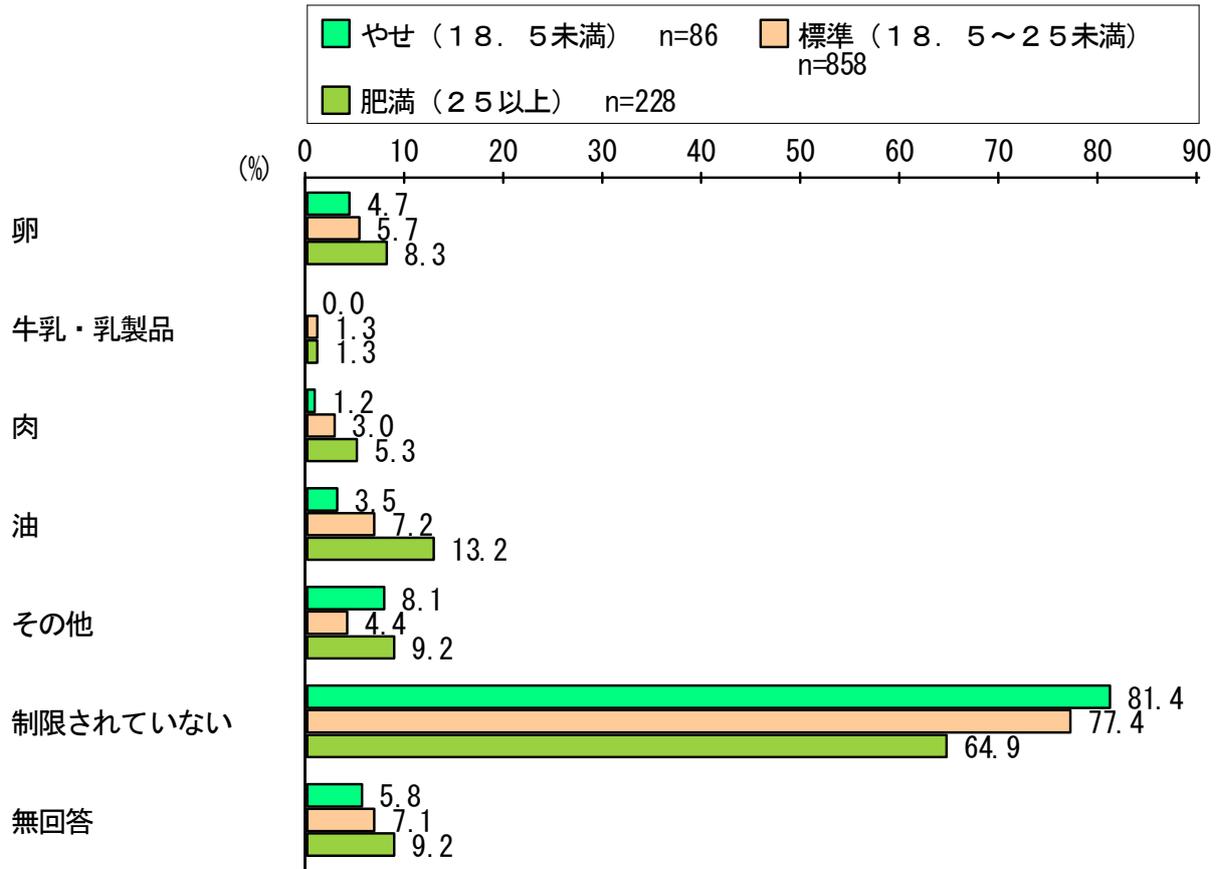
BMI 区別による食品摂取状況 (ほとんど毎日食べる割合)

	全体 (1172名)	やせ (83名)	標準 (861名)	肥満 (228名)
魚介類	481 (41.0%)	27 (32.5%)	364 (42.3%)	90 (39.5%)
肉類	166 (14.2%)	7 (8.4%)	130 (15.1%)	29 (12.7%)
大豆製品	495 (42.2%)	34 (41.0%)	375 (43.6%)	86 (37.7%)
緑黄色野菜	691 (59.0%)	54 (65.1%)	502 (58.3%)	135 (59.2%)
果物	718 (61.3%)	58 (69.9%)	535 (62.1%)	125 (54.8%)
油脂類	358 (30.5%)	32 (38.6%)	259 (30.1%)	67 (29.4%)
ごはん・パン・麺	1,057 (90.2%)	75 (90.4%)	790 (91.8%)	192 (84.2%)
お菓子	357 (30.5%)	31 (37.3%)	250 (29.0%)	76 (30.5%)
小魚類	196 (16.7%)	6 (7.2%)	149 (17.3%)	41 (18.0%)

体格別に見た食品摂取多様性スコア

問3 世帯状況(サンプル数)	問18 食品摂取多様性スコア (平均・点)
全体 (964人)	3.9±2.3
やせ (70人)	3.9±2.1
標準 (707人)	4.0±2.3
肥満 (187人)	3.6±2.3

問15 制限食品の有無（複数回答）



### 3 「若さと元気を保てる人」になるために

#### (1) 栄養・食生活に必要な知識

##### ① 低栄養・高栄養への理解

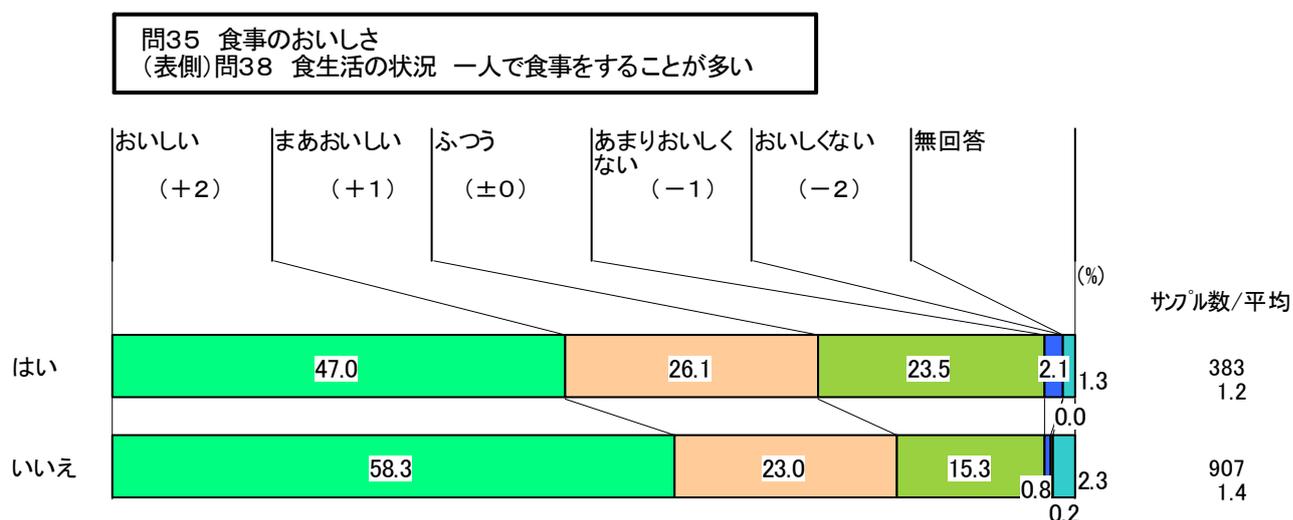
やせている人は主菜量の減少が見られ、肥満者は主食の摂取頻度を減らすなど食事内容の偏りが見られます。いずれの場合にしても、多様な食品をバランスよくとる食事を心がけることが大切です。

##### ② 低栄養の危険への理解

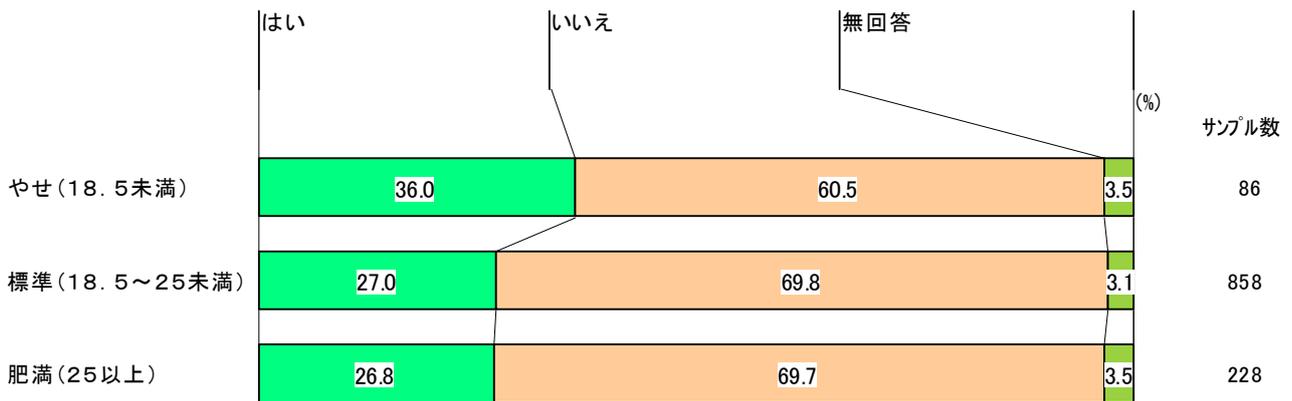
特定高齢者候補者は、栄養摂取状況や、食事のおいしさ・楽しみ、健康状態など、様々な面で不良な状況にあります。食に関する知識と技術や食生活への関心度が低く、栄養素不足を起こしやすい食事についても、特定高齢者候補者はわからないと答えている人が多くなっています。低栄養の危険について適切な理解を促すことが必要です。

##### ③ 孤食の問題

一人で食事をする事は、食事のおいしさや楽しさが失われがちです。女性、低体重者、独居者には孤食が多いので、注意が必要です。



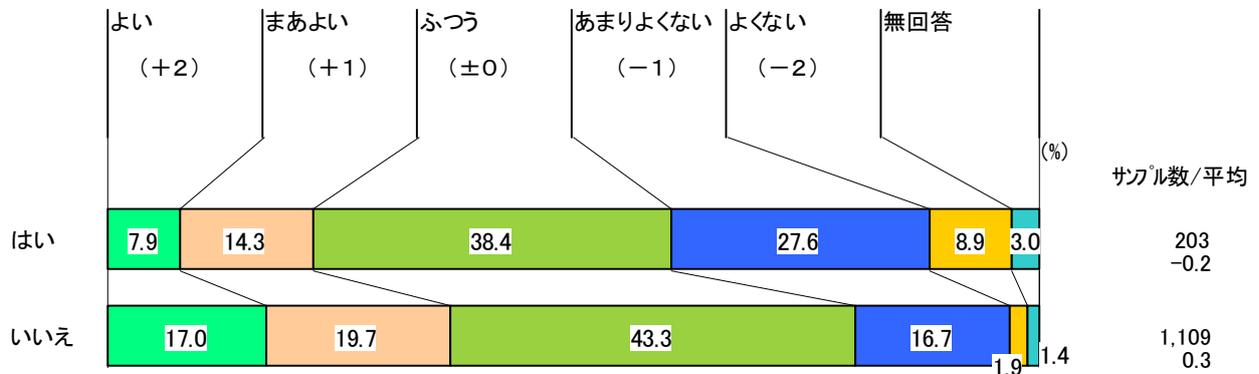
問38 食生活の状況 一人で食事をすることが多い



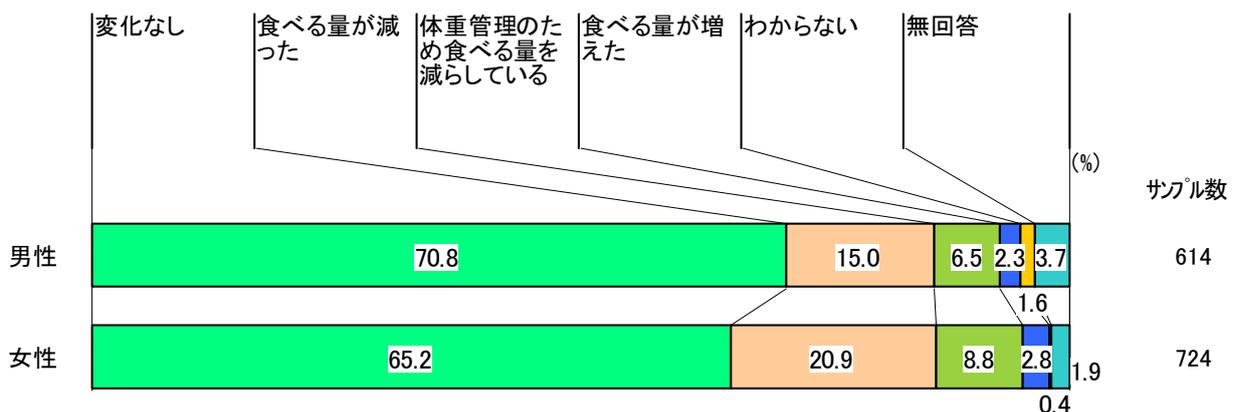
④ 食事量の減少に敏感になること

食事量の減少は、健康状態と関連しています。また、半年前と比べた食事量の变化は、全体の2割弱が食べる量が減っており、中でも特定高齢者候補者や女性に多くみられるので、注意が必要です。

問6 健康状態  
(表側)問12 ふだんの生活について 6か月間で2～3kg以上の体重減少があった



問37 半年前と比較した食事量の変化



## (2) 栄養・食生活に必要なスキル（技術）

### ① 保存食品の賢い利用法

冷凍食品や缶詰など保存食品をよく利用している人は、様々な食品を摂取しています。体調が悪いときなど、保存食品を賢く利用して、食事を整えられるようにする必要があります。

保存食品の使用頻度別に見た食品摂取多様性スコア

保存食品 使用頻度	冷凍食品		レトルト食品		缶 詰	
	人数	平均点	人数	平均点	人数	平均点
全 体	1,011	3.8±2.3	1,011	3.8±2.3	1,033	3.8±2.3
よく利用する	99	4.3±2.5	29	4.0±2.7	29	5.2±2.5
時々利用する	534	3.8±2.3	420	3.7±2.3	575	3.9±2.4
ほとんど利用しない	364	3.0±2.3	485	4.0±2.1	396	3.7±2.3
わからない	34	3.8±2.3	77	3.0±2.1	33	2.8±2.1

### ② 残り物でバラエティーのある食卓を

料理を食べ残すことがなく、残り物を別の料理に工夫することによって、様々な食品をとることができます。残りものをうまく利用して、バラエティーのある食卓を作る手立てが大切です。

料理の食べ残し別に見た食品摂取多様性スコア

問 30 料理の食べ残し(サンプル数)	問 18 食品摂取多様性スコア(平均・点)
全 体 (1,064人)	3.8±2.3
ほとんどない (168人)	4.2±2.4
時々ある (575人)	3.7±2.3
よくある (296人)	3.9±2.3
わからない (25人)	3.6±2.6

残り物の利用状況別に見た食品摂取多様性スコア

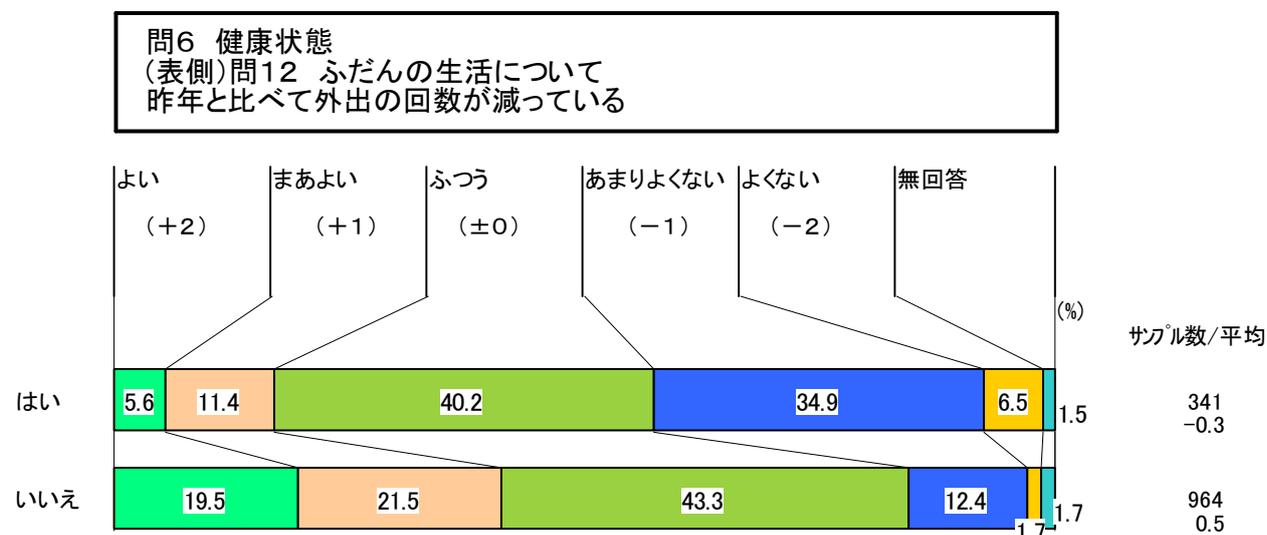
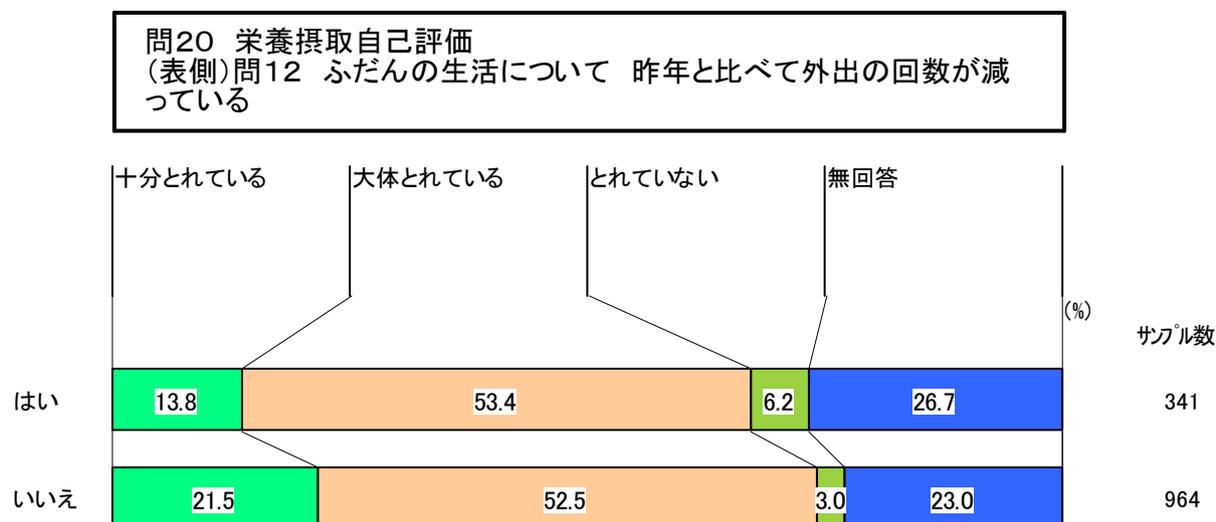
問 31 残り物の利用状況(サンプル数)	問 18 食品摂取多様性スコア(平均・点)
全 体 (1,036人)	3.8±2.3
別の料理に工夫する (308人)	4.4±2.5
そのまま食べ続ける (566人)	3.6±2.2
捨てる (93人)	3.2±2.3
わからない (69人)	3.4±2.1

### ③ 会食の機会を多く作る

外出の機会が減っていたり、週に1回以上外出していない人は、様々な食品をとれなかったり、必要な栄養素を食事からとれていない、健康状態が悪いなどの状態にあります。孤食も食事のおいしさや楽しさが損なわれがちです。会食の機会を多くつくることによって、外に出る機会を作ると共に、食事を楽しめるよう心がけるとよいでしょう。

昨年と比べた外出の機会別に見た食品摂取多様性スコア

問12 昨年と比べた外出の機会(サンプル数)	問18 食品摂取多様性スコア(平均・点)
全 体 (1,036人)	3.8±2.3
外出回数が減った (308人)	3.5±2.4
外出回数は減っていない(566人)	3.9±2.3



## 4 若さと元気を保つレシピ作成にあたって

「様々な食品をバランスよく食べることによって、身体機能の低下を防ぎ、健康状態を維持させる」を柱にして、高齢期に足りなくなりがちな卵や肉などの動物性たんぱく質を含む食品を使った料理の利用を促進し、楽しくおいしく食べるための「若さと元気を保つレシピ」を作成し、普及に努めます。

### ① 「若さと元気を保つレシピ」に関心・興味を持ってもらいたい人とは

高齢者の中で、生活上に何らかの不自由があり、元気を保つことが難しい「特定高齢者候補者」は31.8%います。このような特定高齢者候補者は、加齢に伴う身体の変化が顕著になり、様々な疾病を抱えるようになる後期高齢者(75歳以上)により多くみられます。食に対する知識や技術や食生活に関する関心度が低く、食事づくり全般においてもおっくうだと感じています。食事を用意することがあまりできず、多品目の食物をバランスよく食べにくいことが分かりました。食事を楽しみながらおいしく食べることも少ない傾向にあります。

一方、日常生活に不自由がなくとも、食生活を営む上で、食事をつくることに対する問題と、食事を食べることに対する問題が浮かんできました。その背景として、男性は食に対する知識や技術・関心が低いこと、ひとり暮らしの人は周りに頼れる人が少なく、規則正しい食事やバランスよい食事を心がけるなど食生活の工夫がしにくいこと、やせている人は食べる量が少ないためにバランスよく食べることが難しく、食事の用意もしにくい状態であること、太っている人は食べ方に偏りがあること、などがあげられます。

「若さと元気を保つためのレシピ」に関心・興味を持ってもらいたい方々とは、食事をつくることがおっくうだと感じている人と、普段食事を作らない・もしくは食べ方に問題を抱えている人に絞られると考えます。

関心・興味を持ってもらいたい人

対象者	作るのが大変	食事は作らない	食べ方に問題
男性		○	
女性	○		
後期高齢者	○	△	△(量が少ない)
ひとり暮らし	○		○(種類が少ない)
やせている人	○	△	○(量が少ない)
太っている人			○(種類が少ない)

○ : 統計的に有意であった項目 (p<0.05)

△ : 統計的に有意ではないが傾向がみられる項目 (p<0.1)

## ② レシピの概要

---

「若さと元気を保つレシピ」の普及によって、地域の高齢者の皆さんの『食べることへの意識と行動』を高めることが目的です。

### ア 食事を作ることがおっくうだと感じている人への「つくってふやす」レシピ

食事作りが大変だと感じる人向けに、様々な食品の使用・保存食品の活用・料理の使い回しなど、簡単に作れて、様々な食品をバランスよく食べる機会を増やし、意識するためのレシピ。

### イ 普段食事を作らない、または食べ方に問題を抱えている人への「えらんでふやす」レシピ

食事は作らない、食べる食品が偏りがち、または食べる量が少なくなりがちの人向けに、惣菜・弁当などを買って家で食べる、または外で食べるときに、様々な食品をバランスよく食べる機会を増やし、意識するためのレシピ。

## ③ レシピを普及させるための要点

---

ポイントは、「負担感が少なく、おいしさと楽しさに配慮した食事」です。健康状態や栄養状態を保つためには、多様な食品をバランスよく摂取することが大切です。そのことがうまくできなくなる背景として、食事をうまく整えることができない、その奥には食事を作る上での問題と選んで食べる上での問題が潜んでいます。さらに、食に対する意識や知識・技術の不足が、日々の食事を上手に整えて食べることができないということもあげられます。「つくってふやす」レシピは、具体的に下記の4点に注目して展開します。

- ・ 「はやい」(時間) : 下準備、調理時の省力、片付けなど時間軽減が期待されるもの
- ・ 「かんたん」(手間) : 工程数が少ないもの(加工食品活用、料理使い回しを含む)
- ・ 「おいしい」(嗜好) : 見慣れない食材を使わず、高齢者が好むと思われるもの
- ・ 「ヘルシー」(栄養) : レシピのエネルギー、たんぱく質などが適度と思われるもの

「えらんでふやす」レシピは、地域に展開する中食店または外食店から、高齢期でも様々な食品をバランスよく食べられる惣菜・弁当、メニューなどの紹介をすることによって、普段料理を作らない人でも、食や栄養に対する興味・関心が高められるようなアイデアの提案をします。また、会食ができる場所やグループを紹介することによって、気軽に安心して外に出て、食事を楽しむ機会を提供することが望まれます。

#### ④ 付加情報

---

多様な食品をバランスよく摂取するためのより具体的な方法として、食事や健康についての認識や、食生活への関心を高めるための情報提供に努めることが必要です。

「何をどれだけ食べるかの目安（必要な食品と量）」「低栄養・高栄養への理解」「低栄養の危険への理解」などの栄養情報に加え、「食欲を増進するための軽い運動の勧め」などの情報を簡潔にまとめ、レシピに組み込むことで、これらの知識の普及を目指します。

### 【まとめ】

#### 1 栄養と健康について

---

- ◆ 特定高齢者候補者は、加齢に伴う身体の変化が顕著になり、様々な疾病を抱えるようになる後期高齢者により多くみられます。食に対する知識や技術や食生活に関する関心度が低く、食事づくり全般においてもおっくうだと感じています。食事を用意することがあまりできず、多品目の食物をバランスよく食べにくいことが分かりました。食事を楽しみながらおいしく食べることも少ない傾向にあります。

#### 2 「栄養・食生活のリスクがある人」の特徴

---

- ◆ 日常生活に不自由がなくとも、食生活を営む上で、食事をつくることや食べることに對する問題が浮かんできました。これらの問題は、性別（男性／女性）、年代（前期／後期高齢者）、世帯構成（独居）、体格（やせ／肥満）によって異なります。
- ◆ 男性は、必要な栄養を食事からとれていると感じていても、実際は食事や健康についての認識や、食生活への関心や知識が少なくなりがちです。一方、女性は、食事や健康についての関心や知識は高いのですが、独居者が多いことから一人で食べる機会が多くなりがちで、気がつかないうちにやせてしまうことが認められます。
- ◆ 後期高齢者は前期高齢者と比べて、規則正しい食事を心がけ、様々な食品をとり、高齢期に少なくなりがちなる肉もとるよう心がけている一方で、趣味や楽しみを活かして新しい友人を作る機会が減り、食事のおいしさが損なわれ、体重も減少する傾向があります。
- ◆ ひとり暮らしの人は、食事をおいしく食べたり楽しんだりすることが少なく、食べる量が減ったと感じる人が多いようです。規則正しい食事やバランスのよい食事を心がけるような工夫がしにくく、様々な食品を食べる機会も少なくなっています。

- ◆ やせている人は、必要な栄養素を食事からとれていないように感じ、食事をおいしく食べたり楽しんだりすることが少なくなっています。バランスよく食べることが難しく、食事の用意もしにくい状態で、様々な食品をとる機会も少なくなりがちです。
- ◆ 肥満者の特定高齢者候補者はやせている人と同程度認められています。やせている人よりも様々な食品をとる機会が少なくなっている背景として、生活習慣病に関連した疾病による油などの食品制限や、大豆製品や主食の摂取を控えていることなどがあげられます。

### 3 「若さと元気を保てる人」になるために

---

- ◆ 栄養・食生活に必要な知識として、低栄養・高栄養への理解のために多様な食品をバランスよくとる食事を心がけることが大切であること、低栄養の危険を理解すること、孤食の問題への対処、食事量の減少に敏感になること、などが必要です。
- ◆ 栄養・食生活に必要なスキル（技術）については、保存食品の賢い利用法、残り物でバラエティーのある食卓をつくること、会食の機会を多くつくることなどがあげられます。
- ◆ 多様な食品をバランスよく摂取するためのより具体的な方法として、食事や健康についての認識や、食生活への関心を高めるための情報提供に努めることが必要です。そのためには、「何をどれだけ食べるかの目安（必要な食品と量）」「低栄養・高栄養への理解」「低栄養の危険への理解」などの栄養情報に加え、「食欲を増進するための軽い運動の勧め」などの情報を簡潔にまとめ、これらの知識の普及を目指します。