



発行/2020年 10月 15日 発行者/ (公社) 新潟県栄養士会上越支部 上越栄養ケアステーション

高齢者の低栄養、フレイルを食事で予防しましょう！

今年度、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」が改定されました。高齢者の低栄養、フレイル予防の観点が入り、見直しがされました。主な改定ポイントをご紹介します。

策定目標に明示

フレイルを健康状態と要介護状態の中間的な段階に位置付け、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD等に予防の記載が追加された。



年齢区分

高齢者は65歳以上とし、「65～74歳」、「75歳以上」の2つの区分を設けた。

目標BMI

目標とするBMIの範囲が変更。
65歳以上 21.5～24.9
「やせ」に注意。



たんぱく質

高齢者の低栄養、フレイル及びサルコペニアの発症予防を考慮し、50歳以上の目標量に変更。

たんぱく質エネルギー比

50～64歳 14～20%

65歳以上 15～20%

たんぱく質不足にならないように！

ナトリウム



食塩相当量の目標量が引き下げられた。

男性 7.5g 女性 6.5g
高血圧・CKD重症者予防は
男女とも6.0g未満/日

数字じゃわからない…
食事についてどうしたら
いいのかしら？
誰か教えてほしい。



担当管理栄養士

何をどれくらい食べたらいいか、ぜひ栄養士にご相談ください。訪問栄養指導では、食欲の有無や嗜好、栄養状態、嚥下機能などに合わせ、その方の生活に寄り添ってお話します。ご利用に関しては、下記までご連絡ください。

【問い合わせ先】

新潟県栄養士会上越支部 上越地域栄養ケアステーション

(上越地域在宅医療推進センター内) TEL 025-520-7500 / FAX 025-520-8686