

健康な暮らしのために

～高齢者のためのお食事～



〒371-0031

前橋市下小出町2丁目22-10 スマイルTI 102号

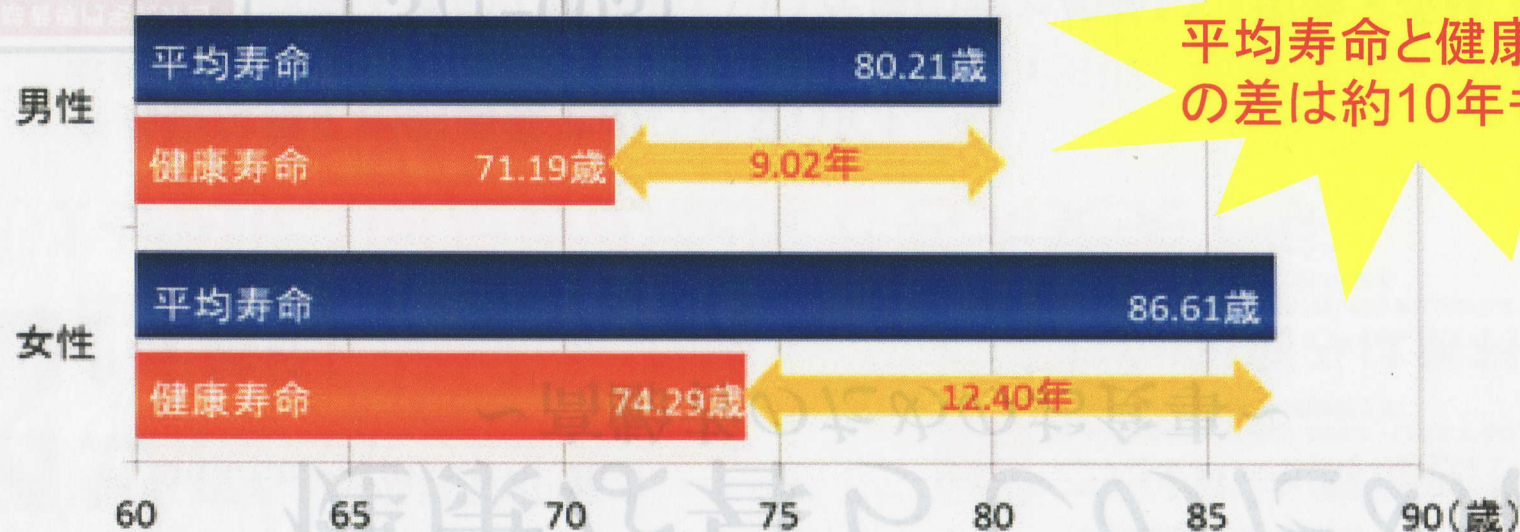
電話：027-289-0421

宅配クック 1 2 3 前橋中央店

《健康寿命》

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」
～世界保健機関(WHO)の提唱する定義

平均寿命と健康寿命の差



平均寿命と健康寿命
の差は約10年も！！

注：平均寿命は厚生労働省「平成 25 年簡易生命表」

健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

<厚生労働省「厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料」(平成 26 年 10 月)>

★群馬県健康寿命ランキング・・男22位【72.07歳】 女性 15位【75.20歳】

★群馬県平均寿命ランキング・・男性28位【79.4歳】 女性 40位【85.9歳】

《群馬県内平均寿命ランキング》

男性

女性

群馬県の男性平均寿命ランキング

順位	自治体名	男性平均寿命	
		2010年	
1	高崎市	80.3才	
1	榛東村	80.3才	
3	前橋市	80.0才	
3	長野原町	80.0才	
5	下仁田町	79.9才	
5	嬬恋村	79.9才	
7	吉岡町	79.8才	
8	みどり市	79.7才	
8	中之条町	79.7才	
8	玉村町	79.7才	
8	大泉町	79.7才	
12	草津町	79.6才	
12	上野村	79.6才	
12	富岡市	79.6才	
15	昭和村	79.5才	
15	明和町	79.5才	
17	川場村	79.4才	
17	板倉町	79.4才	

群馬県の女性平均寿命ランキング

順位	自治体名	女性平均寿命	
		2010年	
1	川場村	87.2才	
2	吉岡町	86.7才	
3	榛東村	86.6才	
4	千代田町	86.5才	
5	渋川市	86.4才	
5	片品村	86.4才	
7	高崎市	86.3才	
8	前橋市	86.2才	
8	嬬恋村	86.2才	
10	沼田市	86.1才	
10	東吾妻町	86.1才	
12	長野原町	86.0才	
13	上野村	85.9才	
13	伊勢崎市	85.9才	
13	中之条町	85.9才	
13	南牧村	85.9才	
13	大泉町	85.9才	
13	草津町	85.9才	

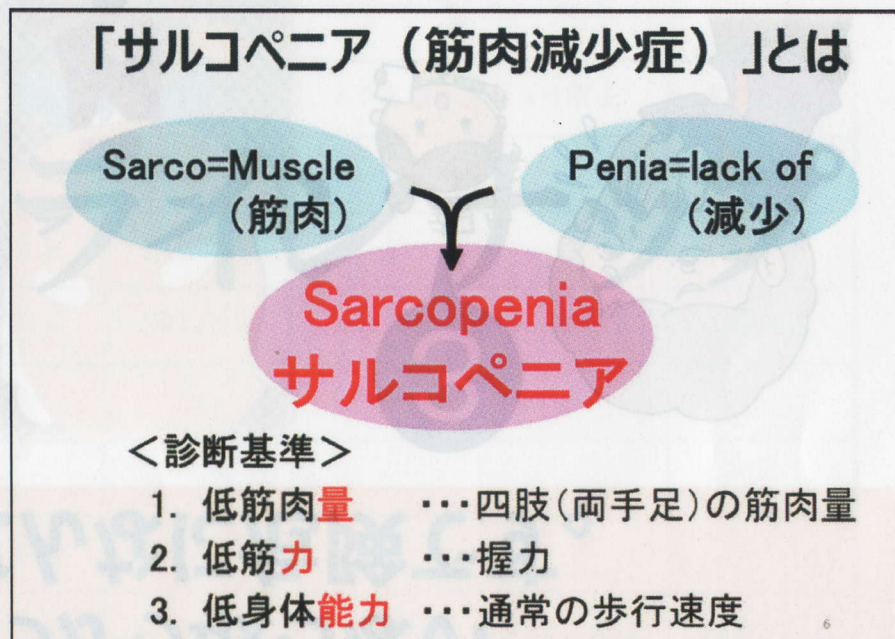
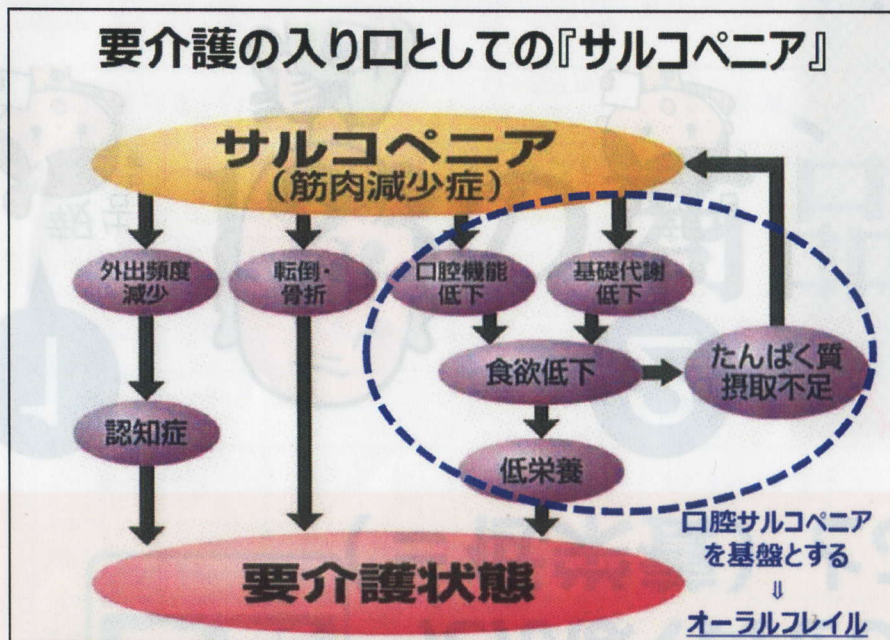
《高齢者には十分な栄養が必要！！》

年齢(歳)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂肪エネルギー比率	カルシウム(mg)		鉄分(mg)	
	男	女	男	女		男	女	男	女
15~17	2400	1950	80	65	25~30%	800	700	12	12
30~49	2250	1750	70	55	20~25%	600	600	10	12
50~69	2000	1650	65	55	20~25%	600	600	10	12
70以上	1850	1500	65	55	20~25%	600	600	10	10

高齢になると、必要なエネルギー量は減少しますが、
たんぱく質量はほとんど変わりません
 筋肉や骨量を保ち、健康を維持するためには
 『たんぱく質』をしっかり摂ることが大切です！

《たんぱく質の重要性》

たんぱく質は、三大栄養素のひとつであり、生きていくうえで特に重要な栄養素です。
体重の約1/5をしめ、血液や筋肉などの体をつくる主要な成分であるとともに、
酵素などの生命の維持に欠かせない多くの成分になります。



1 2 3のお弁当はたんぱく質がいっぱい！

～たんぱく質をたくさんとって、いつまでも元気でいよう～

たんぱく質をしっかり取らない
(＝低栄養) とこんなに危険です。

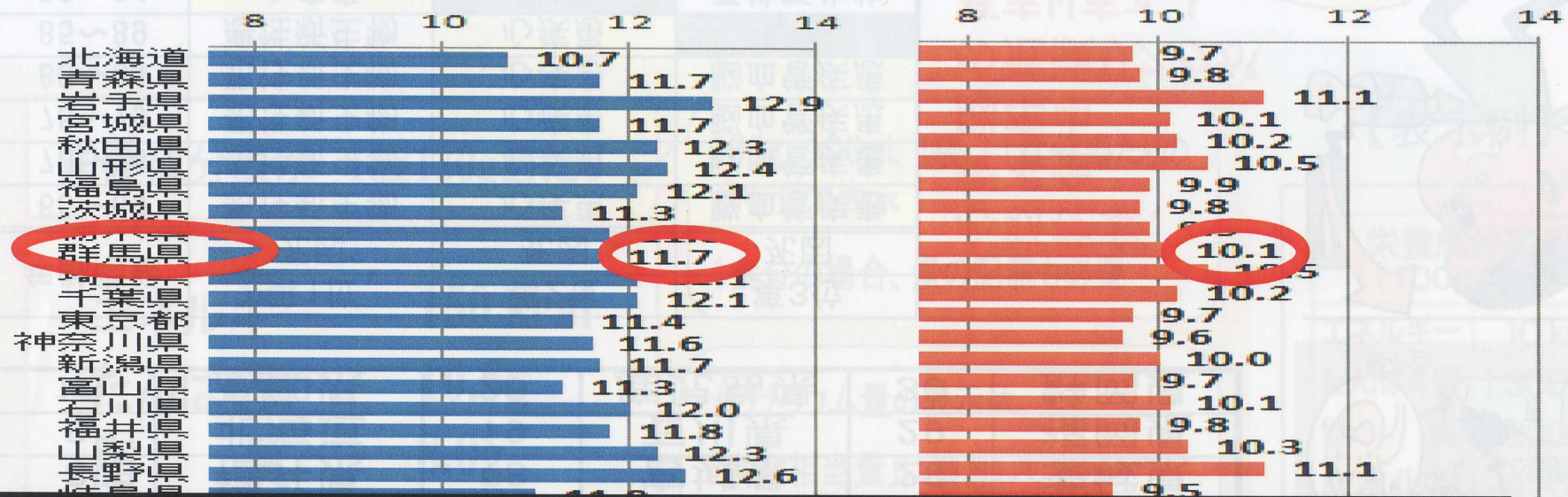


口腔筋（喉回り）の筋肉が弱り
食事がのみ込めなくなります。
流動食しか食べれなくなります。

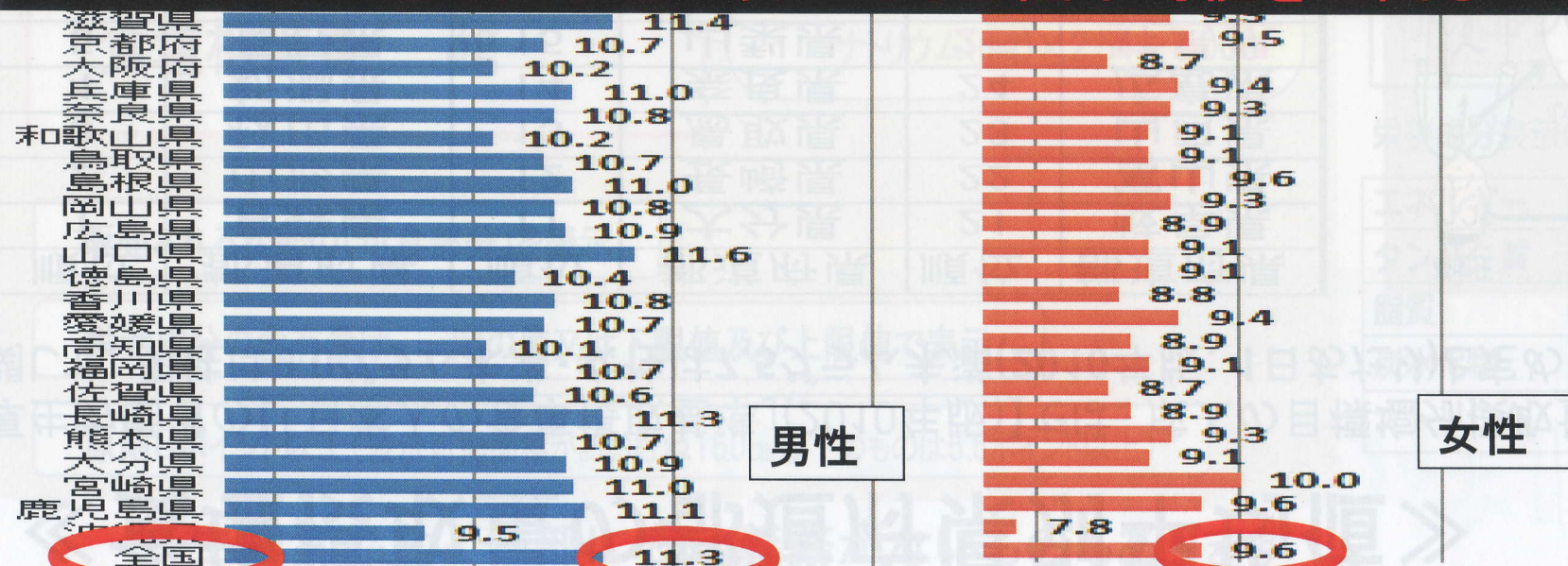
筋肉量が減り、ちょっとした段差に
つまづいて転倒したりします。
その際、骨折して寝たきりになります。

免疫力が低下することで
風邪や病気にかかりやすくなり、
更には回復も遅くなります。

《食塩摂取量の都道府県別平均値》



★群馬県の塩分摂取量・男女とも全国平均値を上回る！

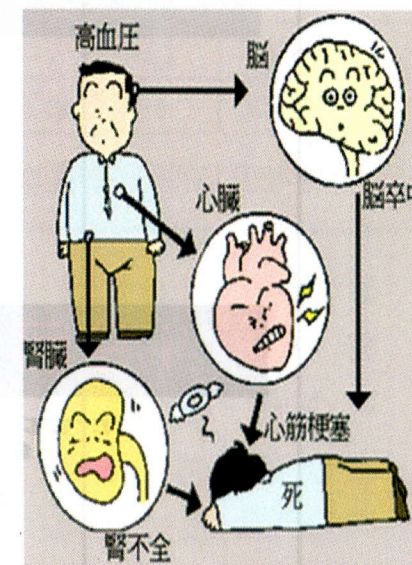


20歳以上・年齢調整済 2012年

《食塩摂取量の都道府県別平均値》

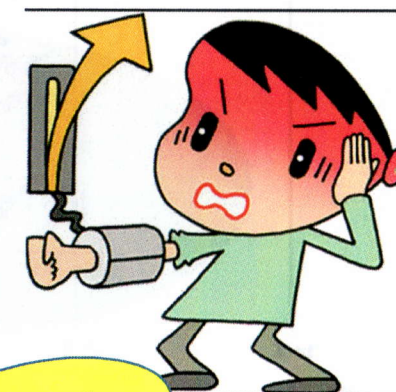
厚生労働省の【[「日本人の食事摂取基準」\(2010年版\)](#)】では、成人の目標塩分摂取量に関して、男性は9.0グラム未満・女性は7.5グラム未満(2010年版、1日あたり)と定めている。

順位	都道府県	順位	都道府県	順位	都道府県
1	青森県	11	大分県	21	岐阜県
2	山形県	12	長崎県	22	富山県
3	秋田県	13	鳥取県	23	山口県
4	新潟県	14	奈良県	24	広島県
5	長野県	15	山梨県	25	群馬県
6	岩手県	16	和歌山県	26	埼玉県
7	福島県	17	熊本県	26	佐賀県
8	福井県	18	宮城県	28	茨城県
9	北海道	19	石川県	29	福岡県
10	高知県	20	鹿児島県	30	静岡県



年齢階級	第1位	第2位	第3位
	死因	死因	死因
65～69	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
70～74	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
75～79	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
80～84	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
85～89	悪性新生物	心疾患	肺炎
90～94	心疾患	肺炎	悪性新生物
95～99	心疾患	肺炎	老衰
100歳以上	老衰	心疾患	肺炎

心筋梗塞、
腎不全、
脳卒中
の危険リスクが
高まります！



高血圧

《栄養成分表示とは》

栄養成分表示 1袋120g当たり

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	10.5g
脂 質	8.0g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	3g

100g、100ml、1袋、1食分当たりの含有量で表示

1食分の場合、量の記載も必要

★ナトリウム量の表示は、
「食塩相当量」に換算して表示

※食塩相当量(g)=
 $\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000$

販売される状態の「可食部分」を表示

栄養成分の含有量は、一定の値又は下限値及び上限値で表示

原則8ポイント以上(表示可能面積がおおむね150cm²以下のものは5.5ポイント以上)

【表示例】

栄養成分表示 (100gあたり)

エネルギー	10 kcal
たんぱく質	1,300 mg
脂 質	300 mg
炭水化物	400 mg
ナトリウム	341 mg
βカロテン	1,665 μg

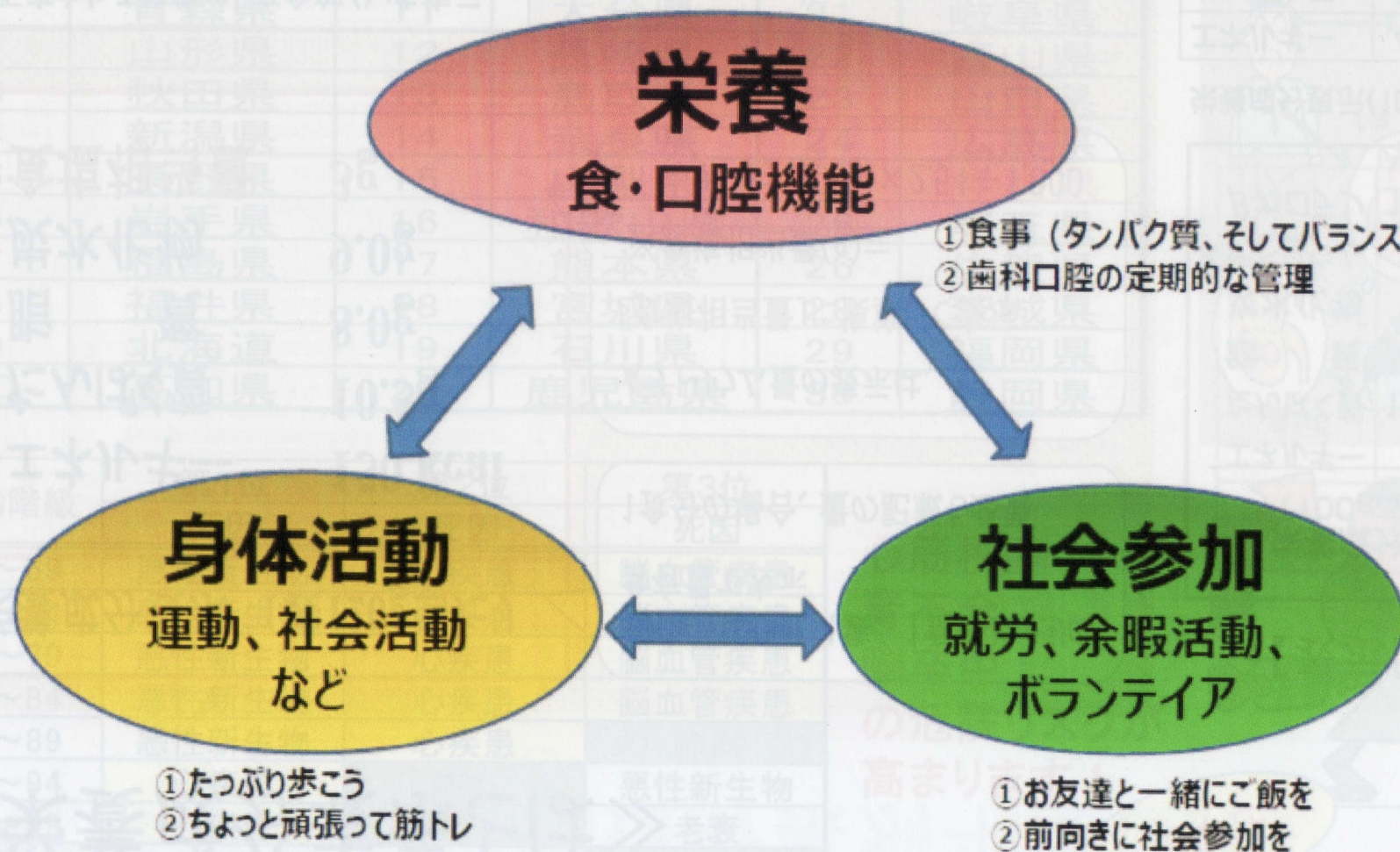
栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	425kcal
タンパク質	52.1g
脂質	23.9g
炭水化物	0.4g
ナトリウム	1100mg

※生鮮食品など一部に表示義務がないものもあります

健康長寿のための『3つの柱』

より早期からのサルコペニア予防・フレイル（虚弱）予防



123のお弁当の栄養価

	普通食	健康 ボリューム食	カロリー・ 塩分調整食	たんぱく・ 塩分調整食	透析食	消化に やさしい食	やわらか食	ムースセット 食
エネルギー(kcal)	145～302	276～439	229～252	284～343	229～252	140～292	131～227	200～221
たんぱく質(g)	4.2～17.6	7.6～28.7	14.4～17.4	10.0以下	14.4～17.4	-	-	-
脂質(g)	-	-	11.7～14.2	-	-	-	-	-
炭水化物(g)	-	-	13.3～16.2	-	-	-	-	-
ナトリウム(mg)	1180以下	-	767以下	767以下	767以下	767以下	1180以下	765以下
カリウム(mg)	-	-	-	550以下	665以下	-	-	-
リン(mg)	-	-	-	230以下	300以下	-	-	-
食塩相当量(g)	3.0以下	3.0以下 (1ヶ月平均)	2.0未満	2.0未満	2.0未満	2.0未満	3.0以下	2.0未満

面倒な栄養価の計算できますか？
123のお弁当なら簡単で安心です！

●宅配クック123の主な商品ラインナップ



普通食

★1番支持されているお弁当

健康ボリューム食

★ボリュームも楽しみたい方へ

普通食の1.3倍

本日の試食



朝食



★前日の配達時にお届

13

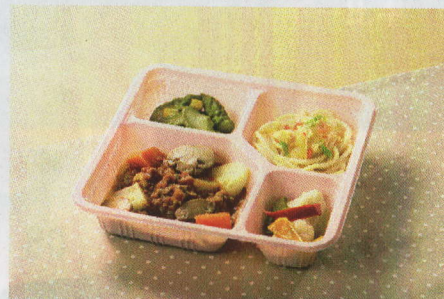
●宅配クック123の主な商品ラインナップ

★糖尿病・高血圧の方



カロリー塩分調整食

★たんぱく制限のある方



たんぱく塩分調整食

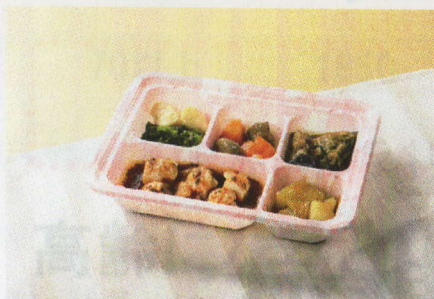
★透析を受けている方



透析食

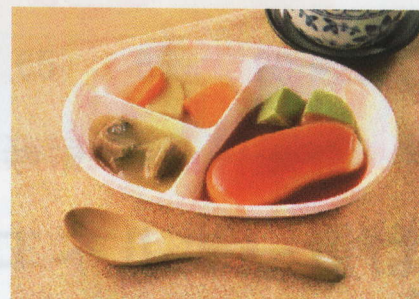
123の病態食

★咀嚼困難な方向け



やわらか食

★飲み込む力が弱ってきた方



ムースセット食

★術後・退院後のお食事



消化にやさしい食