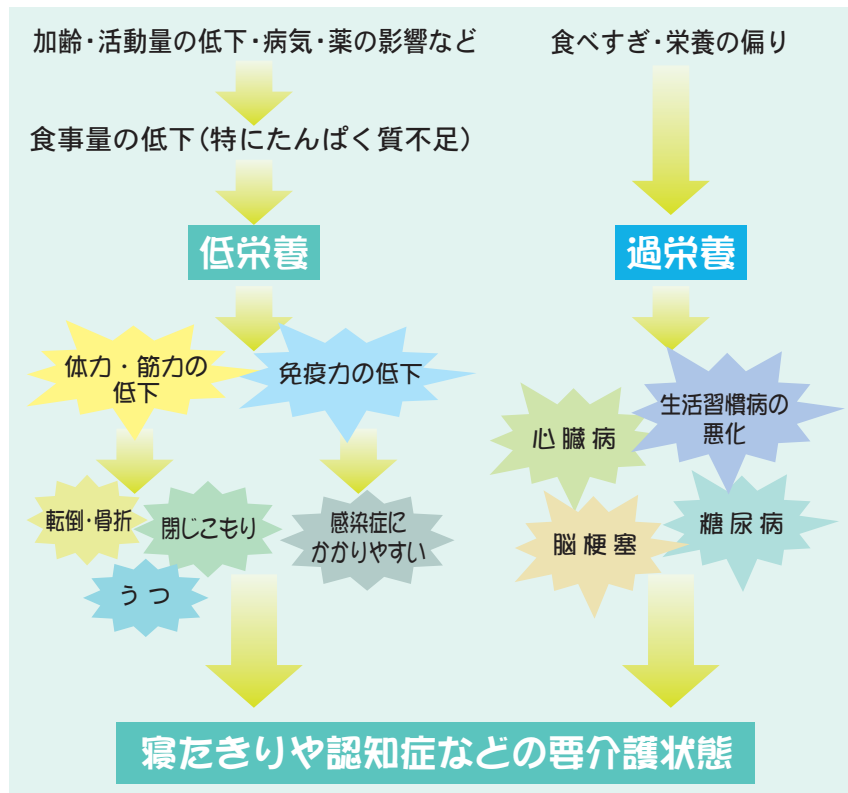


食べることを大切にしましょう

「年をとったら粗食でいい」と思っていませんか。高齢に伴う体の機能の低下や病気を予防し、健康的な生活を送るためには、栄養バランスのよい食事が大切です。今回は、高齢期の食事の取り方についてご紹介します。

健康福祉課 地域包括支援センター ☎1182



「低栄養」「過栄養」
どちらも要注意！

高齢期に起こりやすい食事の問題は、食事量の低下により、必要な栄養が取れない「低栄養」と、食べ過ぎや栄養の偏りによる「過栄養」があり、どちらも放っておくと寝たきりや認知症などの要介護状態を招きます。(左図参照)

- 骨粗しょう症を予防する。
● 筋力を維持し、転倒を予防する。
● 生活にメリハリをつける。
- 体力をつける。
● 免疫力を高め、感染症を予防する。
- 生活習慣病の予防、進行を遅らせる。

バランスのよい食事の効能

スの取れた食事を心掛けましょう。

バランスよく食べるコツ

主食・主菜・副菜を
そろえましょう



主食…ご飯・パン・めん類。
エネルギー源になります。
主菜…肉・魚・卵・大豆製品
を使った料理。体を作る基
になります。不足や食べ過ぎに
注意し、種類が偏らないよう
にまんべんなく食べましょう。
副菜…野菜・芋・キノコ・海
藻を使った料理。主に体の調
子を整えます。

もう1品…乳製品や果実。果
実には果糖が多いので、取り
過ぎに注意しましょう。

2〜3日のトータル バランスで考えましょう

毎日きつちりと決められた
量を食べるのは大変です。「昨
日野菜が少なかったから、今
日はしっかり食べよう」「今日
は少し食べ過ぎたから、明日
は控えめにしよう」など、2
〜3日の間で差し引きするよ
うにすれば大丈夫です。
食べた物をメモしておく
と、食事の傾向がわかりやす
くよいでしょう。

間食やお酒は、ほどほどに

間食やお酒は、ついつい取
り過ぎてしまいがちですが、
これはエネルギーの取り過ぎ
を招き、肥満をはじめ生活習
慣病の原因となります。

また、食の細いかたは、間
食でお腹がいっぱいになり、
食事で必要な栄養が取れない
こともあります。

楽しみは残しつつ、上手に
付き合っていくしましょう。

間食の工夫

・必要以上に買わないよう
にしましょう。また、量と時間
を決めましょう。
・食事で不足しがちな乳製品
(カルシウムやたんぱく質な
ど)や果物(ビタミンなど)
を取り入れましょう。

水分はこまめに 補給しましょう

高齢者は、「のどの渇きを感じにくくなる」、「食事量の低下」、「トイレが心配」などの理由で水分の摂取量が少なく、脱水症状になりやすい状態にあります。
食事に汁物をつけたり、間食に果物やゼリーなど水分の多いものを取り入れるなど、飲み物だけでなく食べ物からも水分を補給しましょう。