

介護予防シリーズ③

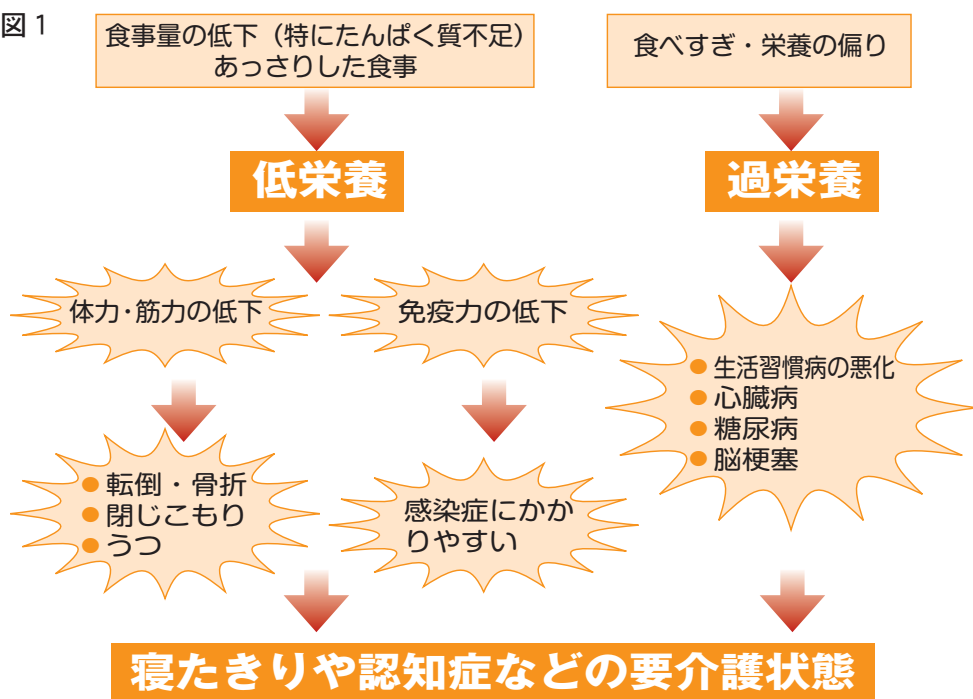
栄養に気を配りましょう！

高齢者のみなさんがいつまでもいきいきと元気に過ごすためには、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防し回復させることが大切です。今回は、栄養バランスのとれた食事について紹介します。

健康福祉課地域包括支援センター ☎ 1182

- 食事バランスよく取るために**
- ① 主食・主菜・副菜をそろえましょう (図2)
 - ② 2・3日のトータルバランスで考えましょう
毎日決められた量を食べるのは大変です。「昨日は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。
 - ③ 間食やお酒はほどほどにしましょう
食べ過ぎる (飲みすぎる) と生活習慣病の原因となります。食の細いかたの場合、間食でおなかがいっぱいになり、食事で必要な栄養が取れないこともあります。
 - ④ 水分をこまめに補給しましょう

図1



よう
心筋梗塞や脳梗塞を招く
「脱水」を起こしやすくなります。
食事に汁物を付けたり、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取りましょう。



図2

1回の食事

主菜 主にたんぱく質源になるもの 「肉・魚・卵・大豆製品など」	主食 主にエネルギーになるもの 「ごはん・麺・パンなど」	副菜 ビタミンやカルシウム、食物繊維の元となるもの 「野菜・きのこ・海藻など」	間食 乳製品や果物
---	--	---	-----------------------------

+