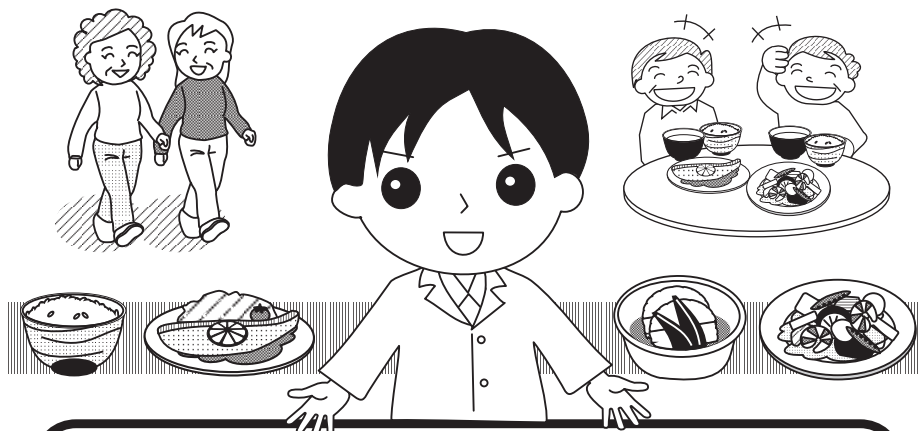


年齢別 食生活アドバイス

65歳以上の方へ



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



食生活のポイントは年齢によって様々。今回は65歳以上の方の食生活ポイントをご紹介します。

65歳以上の方への食生活アドバイス

歳を重ねていくと、活動量や[※]低栄養・エネルギー過剰といった健康状態に個人差が出やすくなります。年齢とともに消費エネルギーは低下傾向ですが、たんぱく質やビタミン、ミネラルの必要量は歳を重ねてもそれほど変わりません。栄養素をバランスよく摂れるよう心がけましょう。

“低栄養”って？

食欲不振や偏食などが続いたり、飲み込む力が低下してきたりして、気づかないうちに必要な栄養素が不足してしまう状態のことです。このような状態でいると体力や免疫力が低下し、様々な病気の原因にもなります。



食生活のポイント

●1日3食、毎日しっかり食べましょう

欠食をしないで、3食きちんと食べるようにしましょう。
一度の食事量が少ない方や食欲のない時などは、
何回かに分けて食べましょう。



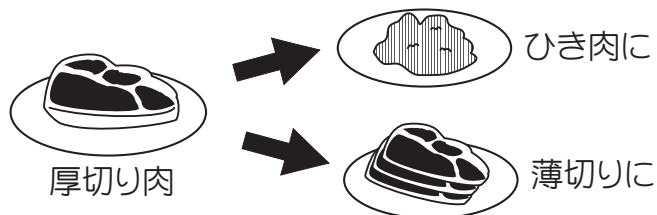
●良質なたんぱく質をしっかり摂りましょう

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品には良質なたんぱく質が
沢山含まれています。少量ずつでも毎食摂りましょう。



●食べやすくなるような工夫をしましょう

噛む力や飲み込む力にあわせて食材を選びましょう。
食べにくいものでも、調理時に切れ目を入れたり、
ミンチにすることで食べられるようになります。



●ゆっくりよく噛んで食べましょう

よく噛むことで、だ液が沢山出て消化を助け、
また、脳の働きを活発にさせます。



よく噛み
味わって
食べましょう



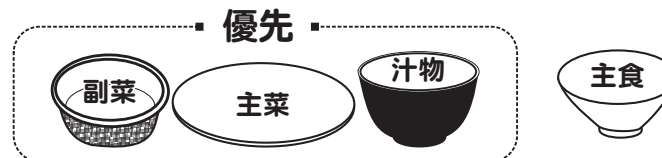
●色々な食材を食べるようにしましょう

同じものばかりを食べるのではなく、色々な食材を
食べるよう心がけましょう。



●おかずから食べましょう

たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維は不足
しやすいので、おかずを優先して食べるように
しましょう。主食だけでお腹をいっぱいにするのは
避けましょう。



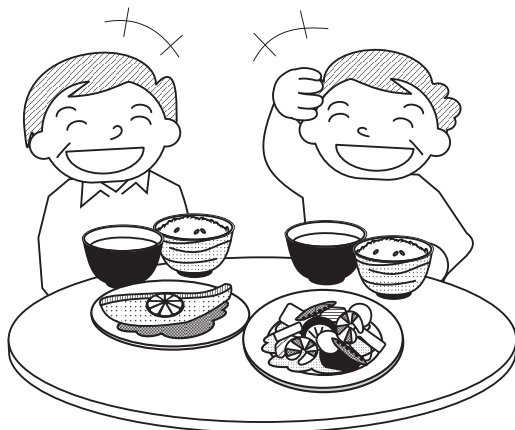
●水分をまめに摂るようにしましょう

歳を重ねると、のどの渇きを感じにくくなります。
そのために水分を摂る量が減ってしまい、体の中の水分も減ってしまうのです。
水分不足は、脱水症状、便秘、
脳梗塞などを引き起こすこともありますので、意識的に水分を摂るようにしましょう。



●食事を美味しくとるために 食欲がわくような工夫をしましょう

お友達やサークルの仲間などと、一緒に食事をする機会を持つことをオススメします。
また、季節感を取り入れた食事や、キレイな器などで気分を変えるのもいいですね。



日本型食生活をしよう!



「日本型食生活」とは、魚、肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。
日本型食生活は栄養バランスにとっても優れています。



主菜

魚、肉、卵、大豆、大豆製品など
良質なたんぱく質を摂りましょう



魚



肉



卵



大豆製品



ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分に摂りましょう



酢の物



おひたし



煮物



ごはん、パン、めん類などの炭水化物からエネルギーを摂りましょう



ごはん



パン



副菜で摂りきれなかった野菜、海藻、乳製品などを摂りましょう



貝だくさん
みそ汁



牛乳



乳製品



貝だくさん
野菜スープ

プラス

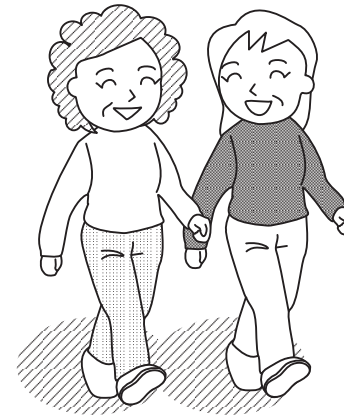
たんぱく質、ミネラルを多く含む果物、水分も摂りましょう



■食事を美味しくとるために。。。

外に出て軽い運動をしてみましょう

散歩や体操などで、からだを動かしましょう。
適度な空腹感は、食事をより美味しくしてくれます。



また、丈夫なからだや骨をつくるために、良質なたんぱく質、カルシウムをたっぷり含む乳製品を毎日の食事に上手に取り入れましょう。

歯を治しましょう

不自由な歯は、食事内容の低下に繋がります。歯が不自由だから食べやすい調理方法にすることも大事ですが、歯を治療し、なんでも食べられるようにすることも大切です。入れ歯などが自分に合っているかも確認しましょう。

