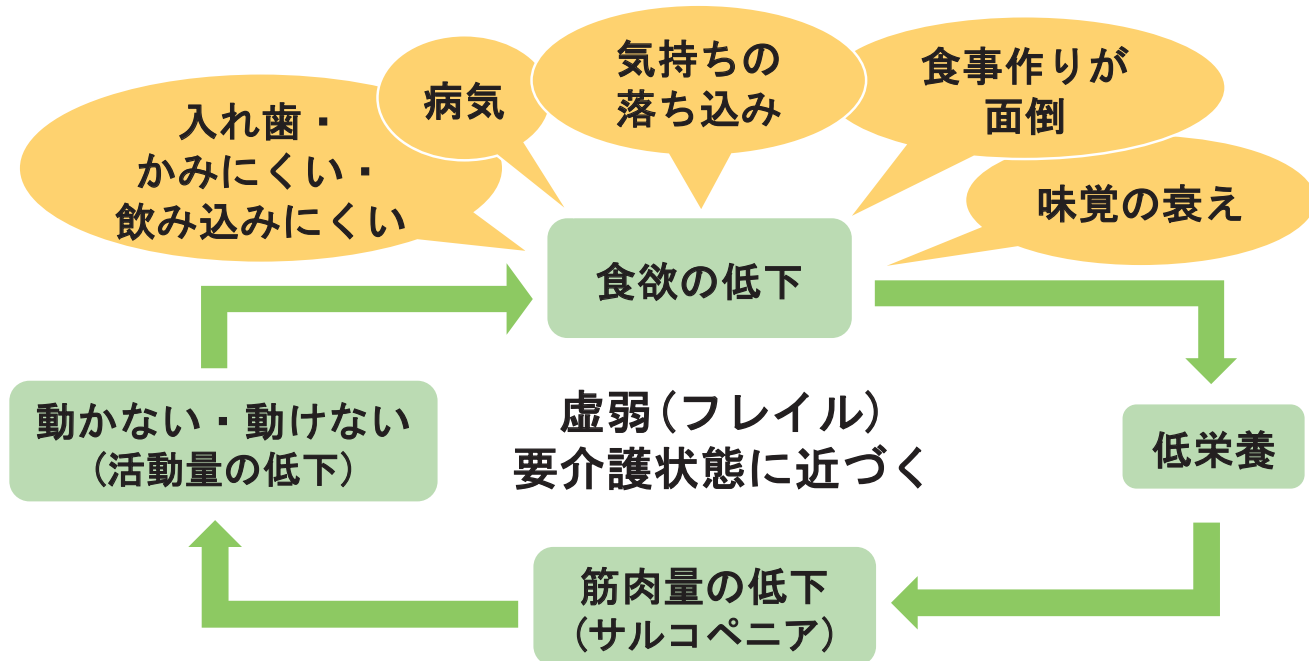


# 元気であるために気を付けたいポイント

## ～高齢者の低栄養～

年齢とともに、さまざまな理由で必要な栄養がとれなくなることがあります。特に、筋肉のもとになる「たんぱく質（肉、魚・卵・大豆製品など）」は、「かむ力」や「消化する力」が衰えることで敬遠しがちになり、摂取量が不足する方がいます。

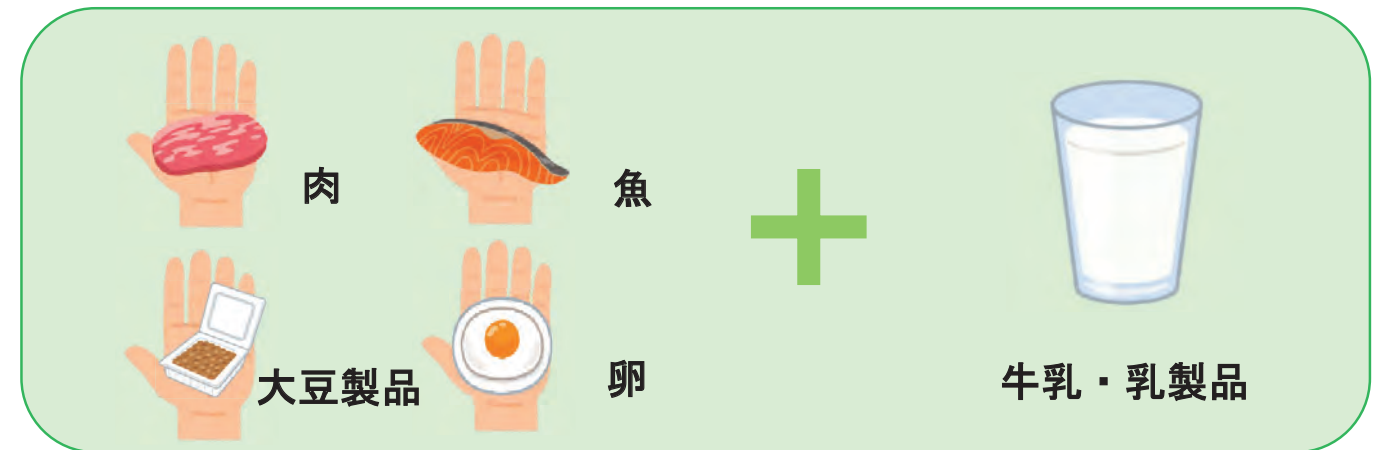


主食（ごはん、パンなど）、主菜（肉、魚料理など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）を意識してそろえるとバランスが整いやすくなります。



1日のどこかで  
乳製品と果物を

### たんぱく質量の1日分の目安



### バランスよく栄養をとるためのコツ

1日の食事の中で以下の10品目をまんべんなく食べるようにすると、さまざまな栄養をとりやすくなります。

◇◆10品目チェック表（1日の食事内容をチェック！）◆◇

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 卵      | <input type="checkbox"/> 海藻      |
| <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜  | <input type="checkbox"/> いも      |
| <input type="checkbox"/> 果物     | <input type="checkbox"/> 油類      |
| <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 | <input type="checkbox"/> 大豆や大豆製品 |
| <input type="checkbox"/> 肉類     | <input type="checkbox"/> 魚介類     |

### 食べられない時の工夫

- 味が薄い  
→しょうが、こしょう、酢、とうがらしなどの香辛料を使う
- むせる・飲み込みづらい→片栗粉などでとろみをつける
- 肉などが固く食べにくい→ひき肉や薄切り肉を使う
- 作るのが面倒  
→缶詰、レトルト、冷凍食品、市販のお惣菜を利用する（塩分や肉・野菜などのバランスを意識して選ぶ）
- 風邪などで体調が悪く食欲がない  
→どうしても食事がとれない時は、栄養ゼリーなどを活用する（まずは主治医に相談を）

※栄養指導が必要な方は、主治医にご相談ください。

矢板市高齢対策課 ☎ (43) 3896