

いきいきシニアを目指す お食事のポイント



これってフレイル？



疲れやすい

歩く速度や握力が低下

体を動かす機会が減少

体重減少

フレイルとは？

加齢によって筋力や活動が低下している状態です。健常と要介護の中間状態で、要介護になるリスクは高いですが、適切なケアによって健常な状態に戻ることが可能だと言われています。

Q1 シニア世代の食事は、粗食でいいのかな？



A1

1日3食、いろいろな種類の食品をとりましょう。筋肉を維持するためには、たんぱく質が大切。

たんぱく質が大切。

Q2 最近やせてきた♡メタボじゃないからいいのかな？



A2

6か月で2~3kg以上減っていたら要注意！低栄養かも知れません。

Q3 食事が食べられないなら、健康食品・サプリをとればいいのかな？



A3

健康食品やサプリは、食事の代わりにはなりません。

栄養バランスのとれた食事はこちら。



食塩のとりすぎに注意

食塩相当量の目標量(65歳以上)は、1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

主菜

焼き鮭

副菜

ほうれん草のおひたし

副菜

野菜の煮物

主食

ごはん

副菜

ゆでそら豆

副菜

きのこ入りすまし汁

ぼくは「ばくたん」です。たんぱく質を毎食ばくばく食べてね。



たんぱく質の目安は、1日に魚1切+肉1切+卵1個+納豆1個程度。牛乳やヨーグルトも大切です。



毎日食べたい12食品群

主な食品例



ばくばく 12 チェックシート

「まんべんなく」
いろいろ食べよう!

*日付を入れ、その日
食べた食品にチェッ
クをつけます。
*毎日いろいろな食品
を、おいしく食べる
ことが大切です。

当所のウェブサイトから
ダウンロードできます。



水分もしっかり
とってね!

		例 6/14	/	/	/	/	/	/
主食	穀類	✓						
	肉類	✓						
	魚介類							
	卵・卵製品	✓						
	牛乳・乳製品							
主菜	大豆・大豆製品	✓						
	緑黄色野菜	✓						
	淡色野菜・きのこ類	✓						
	海藻類							
	いも類	✓						
副菜	果物	✓						
	油脂類	✓						

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

石版系塗料を含まないインキを使用しています。