

高齢者の健康食生活

～食生活の乱れが、生活習慣病や寝たきりを引き起こしやすくなります～

体重が増えたり減ったりしていませんか？

体重が増えるタイプ

定期的に体重を量りながら、
食事量や運動量を
調整しましょう

- *「健康のために」といろいろな食品を食べ過ぎる人
- *若いときと同じように食べている人



体重が減るタイプ



食べる量を
増やします



散歩をするなど軽い運動をすると
食欲も出るでしょう

高齢期を元気に過ごすための食生活のポイント

- 脳の栄養不足は認知症の原因
- 1日3食決まった時間に食べましょう
- 主食+主菜+副菜の三つをそろえることは健康を維持する食生活の基本

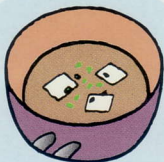


普段食べている食事にもう一皿追加で、充実献立!!

ご飯とみそ汁だけ、そばやうどんだけといったように、食事を簡単に済ませていませんか？
このような献立にもう一品加えたり、ちょっとした工夫をして栄養バランスを充実させましょう。



ごはん



みそ汁

に
もう一皿

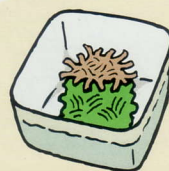


筑前煮

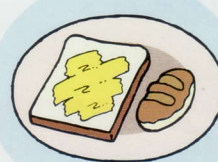


そばまたはうどん

に
もう一皿



ほうれんそうのおひたし

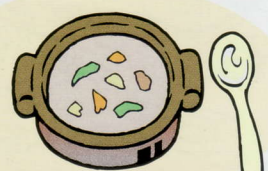


パン



牛乳

に
もう一皿



野菜スープ

■メモ

体の変化と食べ方のポイント

高齢者は味覚が落ちていることがあります

塩分は控えましょう
香辛料を上手に
使いましょう



かむことの効果



かむことの
効果

*唾液の分泌を促し、
口の中を衛生的に
保ち免疫力を向上
*脳を活性化させて
認知症の予防

高齢になると、唾液の分泌量が減ってきます

高齢になると、唾液の分泌量が減って、食べ物が上手に飲み込めなくなることがあります。

- *食事のときは、必ずお茶など水分をとりながら食べましょう
- *喉が渇く感覚も鈍くなりますので、食事以外でも、意識して水分をとるようにしましょう



環境づくりのポイント

食事づくりや後片付けが面倒になってきたら...

時には外食や市販のお惣菜を上手に利用するのもよいでしょう
ただし市販のお惣菜などは、塩分や糖分が高めなので
上手に選びましょう



食事を楽しめる雰囲気をつくりましょう



健康づくりの基本は、食生活と運動です。
食生活を気遣うと同時に、生活の中でこまめに体を動かし、
おいしく食べられる体づくりをしましょう。

