



# おいしく食べて健康づくり!

みなさん、お元気ですか?

いつまでも健康に過ごすためには正しく栄養をとることがとても大切です。

実は高齢になると太りすぎよりもやせすぎに注意が必要です。お腹まわりを気にして食事量を減らしていると正しく栄養がとれず、筋肉が減少して、要介護や寝たきりになる危険性が高まり健康寿命がどんどん縮まってしまうます。

今回は手軽にできる食事のとり方のポイントについてご紹介します。

▶ 問合せ 地域包括支援センター  
☎ 74-3305

## 健康寿命を延ばそう!! 手軽にできる食事のとり方について

### ★3食バランスの整った食事★

主食、主菜、副菜をそろえるのがポイントです。乳製品や果物を加えるとさらに良いでしょう。

主食はご飯に限らず、パンや麺等食べやすいもので大丈夫です。

(食事例:和食の場合)

主食(ご飯)

主菜(焼き魚)

副菜(味噌汁、お浸し)



### ★カルシウムをとる★

カルシウムは骨を強くする栄養素です。夕方以降にとると効率がいいとされています。特に乳製品、大豆製品、小魚、野菜(小松菜、水菜)に多く含まれます。夜に牛乳やヨーグルトをとるときは低脂肪の物がおすすめです。

(おすすめの一品)

- 牛乳 + きな粉
- トースト + チーズ
- きつねうどん + 小松菜



### ★タンパク質をとる★

タンパク質は筋肉をはじめとした身体をつくるために最も必要な栄養素です。運動後にとると効率がいいとされています。特に肉、魚、卵、乳製品、大豆製品にタンパク質を多く含みます。

(おすすめの一品)

- 冷奴や湯豆腐 + なめたけや干しエビ
- お浸し + シラス
- いつもの食事 + おかず1品(煮豆、納豆等)



### ★食べやすい食形態や手軽な方法でとる★

まとまりやすく食べやすい食形態にすることや、間食や手軽な缶詰や冷凍野菜等を活用することも方法の1つです。間食をとるときは食べ過ぎに注意しましょう。

(方法例)

- トロミをつけて食べやすくする
- 食欲がないときはバナナやチーズ、アイスクリーム等を間食として栄養補給



無理せず手軽に栄養摂取の習慣を取り入れてみましょう!

現在、開催を見合わせている憩いのサロン・体操サロンの再開が決定しましたら、町ホームページ等でお知らせします。

