

今月は“やってみよう”「シニア世代の食事のポイント」

安心して、元気に、自立した生活を過ごすためには、食生活が大きく影響します。
シニア世代の中には、身体機能の低下や、環境の変化によって、食事の量が減ってしまい、体に栄養が足りていない**低栄養状態**になることがあります。
低栄養状態を予防して、いきいきとした生活を送りましょう。

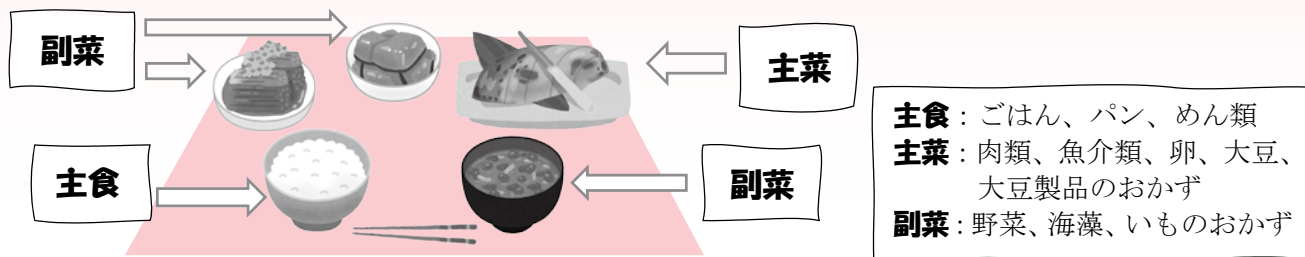
いつまでも元気に過ごすための食事のポイント

① 朝、昼、夕、1日3食を規則正しくとみましょう

からだに必要な1日の栄養は、1日3食食べることでとることができます。

② 主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食、主菜、副菜がそろっている食事は、バランスの良い食事の目安になります。
また、いろいろな食材をまんべんなくとることで、フレイル（虚弱）の予防につながります。



③ 食品の適量を、手のひらを使って確認してみましょう

バランスの良い食事を摂取するためには、食品の適量を知ることが大切です。

主食 ごはん、パン、めん類など

毎食、両手に乗るくらいをとる

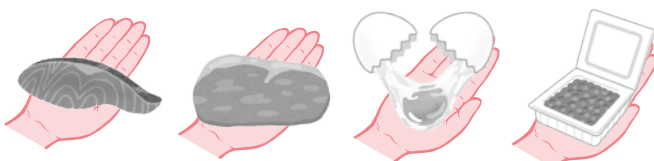


たとえば・・・

朝：パン（6枚切り） 1枚
昼：うどん（茹でめん） 180g
夕：ごはん 150g

主菜 肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品のおかずなど

一日の中で、それぞれを片手のひら分をとる



たとえば・・・

朝：卵 1個
昼：^{ぶた}豚肉 60g
夕：^{しゃけ}鮭の切り身 60g と納豆 1パック

副菜 野菜、海藻、いものおかずなど

毎食、生であれば両手分、加熱してあれば片手分をとる

