コロナに負けない食生活！！　～その２～

◎高齢者の食事について　～低栄養を予防しよう！～

低栄養予防のために、以下の点に注意した食事を心がけてみましょう。

① たんぱく質を十分にとりましょう

健康な体を作るためにたんぱく質は欠かせません。たんぱく質を多く含む食品を毎食取り入れましょう。また、一つの食品に偏らず、いろいろな食品を食べましょう。

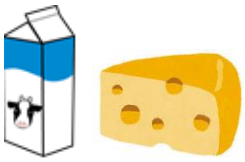
〈たんぱく質を多く含む食品の例〉

肉

魚

卵

大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

② エネルギーを十分にとりましょう

エネルギーが不足すると、体の中のたんぱく質がエネルギー源として使われてしまい、より低栄養になりやすくなってしまいます。エネルギー源となる食品を上手に食べましょう。

〈エネルギー源になる食品の例〉

ごはん

パン

麺

油

バター

マヨネーズ

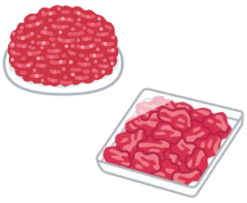
砂糖

③ 食べにくい食材は調理法を工夫しましょう

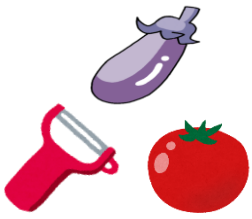
歯のトラブルなどにより、咀嚼する力が弱くなると食欲の低下につながります。いつもの食事にひと手間加えることでおいしく食べることができますよ。

〈食べやすくするコツ〉

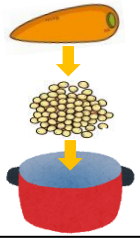
肉はひき肉や、薄切り肉を利用する



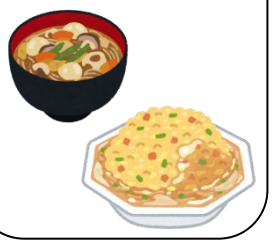
野菜は皮をむいて使う



食材は小さく切り、加熱時間を短くし、硬くなるのを防ぐ



汁気を増やしたり、片栗粉でとろみをつける

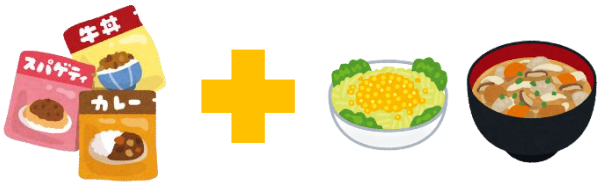


④ 缶詰やレトルト食品、お惣菜を上手に活用しましょう

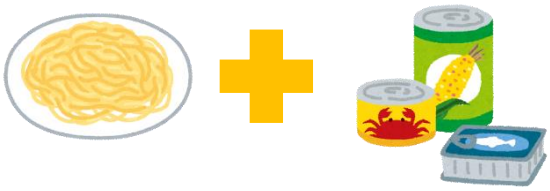
最近は便利な缶詰やレトルト食品などがたくさんあります。それだけだと栄養が偏ってしまいますが、いつもの食事に追加すると大きな味方になります。レトルト食品に野菜を足したり、料理に缶詰を追加してみるなど上手に活用しましょう。

たとえば・・・

レトルト食品にサラダや具だくさんの汁物を追加！



麺に缶詰を追加すると栄養アップ！



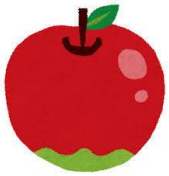
どうしても食欲が出ないときは・・・

食欲がなく、なかなか食べることができないときは、食事回数を増やしたり、ごはんよりもおかずを優先して食べるようにしましょう。また、間食で上手に補いましょう。

〈おすすめの間食〉

おにぎり

バナナ



りんご

ヨーグルト

〈注意〉
糖尿病、高血圧、腎臓病で食事制限のある方は、医師の指導にしたがってください。
また、体に良いからと言って、同じ食材ばかりを食べすぎないようにしましょう。

大牟田市　福祉課　健康対策担当　管理栄養士