

食生活編

年を重ねても元気に過ごす食事とは？

「年を取ると粗食でよい」と思われる方がいますが、これは大きな間違いです。食事量が減ると、体を支える筋肉、内臓、骨格等が減り体力や抵抗力が落ちてしまいます。いつまでも元気で若々しく過ごすためには、まんべんなく食べる、栄養バランスのよい食事が大切です。



食習慣をチェックしてみましょう

普段の食習慣をチェックしてみましょう。

また、10つの食品群について10日間の食事チェックをしてみましょう。

様々な食品群を偏りなく食べることが、体力を維持し、寝たきり予防につながるといわれています。

「楽しく調理レシピ」も参考にたんぱく質の多い食品を取り入れましょう。

食事のポイント

1. 正しい生活リズムをつくろう

1日3食、決まった時間に食べて、食のサイクルを体に覚えさせましょう。

2. 様々な食品を組み合わせ、しっかり食べよう

「肉、魚、卵、大豆製品、緑黄色野菜、海草、牛乳乳製品、いも、果物、油」の10食品群を組み合わせ、食べましょう。

3. たんぱく質とエネルギーを積極的に

食が細くなりやすい高齢期は、からだを維持する「たんぱく質」と、活動するための「エネルギー」が不足になりがちです。意識してとりましょう。

4. 水分を十分にとろう

高齢期はのどの渇きを感じにくく、脱水症状をおこしやすい傾向があります。のどが渇く前から水分をとるよう心がけましょう。

5. 食事を楽しもう

食事は楽しむことが一番です。旬の食材を使う、家族や友人と食べる等、食事の時間を楽しみましょう。

<参考資料> 「ええよ～（栄養）70歳からの元気生活」

パンフレット「もっと野菜生活！」「野菜は1日350g食べましょう」