

毎日の食事を大切にしよう!

肉や魚をしっかり食べ、体重をはかる習慣を!

低栄養予防には、毎日3食を必ずとり、主食・主菜・副菜をそろえて食べること。
 高齢になったら、主菜と主食でたんぱく質とエネルギーを確保することが大切です。

	主食	主菜	副菜	その他
	ご飯、パン、めんなどを主に使った料理	肉、魚、卵、大豆及び大豆製品を主に使った料理	野菜、きのこ、いも、海藻などを主に使った料理	牛乳、乳製品、果物など お茶や水分
料理例				

具たくさんなら副菜

組み合わせ例

(1日の摂取エネルギーは約1600kcalとなります。)

朝食	ごはん 1杯(140g) 約235kcal 	 目玉焼 約110kcal	約80kcal ひじき煮 約60kcal 具たくさん味噌汁	水分1杯目 お茶
十時		ハムやチーズも主菜になります!		水分2杯目 牛乳 約140kcal
昼食(パンか麺)	 パン 6枚切り 約160kcal	約60kcal チーズ 約40kcal ハム	約80kcal コーンスープ 約80kcal サラダ	お茶 水分3杯目
三時			約30kcal 果物	お茶 水分4杯目
夕食	ごはん 1杯(100g) 約160kcal 	サンマ 焼き魚 約250kcal	約25kcal 煮物 約90kcal お浸し	水分5杯目 お茶

野菜や卵などをプラスして
 主食+主菜+副菜

脱水予防のために水分補給を!

年をとるとともに喉の渇きが鈍くなり、脱水状態になりやすくなります。
 食事に含まれる水分以外で1日5杯が目安です。食事の際にもとるようにしましょう。

*** たんぱく質や水分、その他の食事制限を受けている場合は、主治医に相談してください。**

食事のヒント【かむ力、飲み込む力が落ちてきたときに】

*普段の食事から少しの工夫でおいしく食べられます。

切り方

食べやすい大きさに切る。
かくし包丁を入れる。



加熱方法

煮たり、蒸したりした方がやわらかくなります。
ゆっくりと煮てみましょう。
焼きすぎると固くなります。



ひと手間かける

- ・片栗粉をまぶしてから煮たり蒸したりすると食べやすくなります。
- ・ひき肉は包丁でたたくと軟らかくできます。

食材の選択・入れ替え

食べやすい、やわらかい部位とする。
しゃぶしゃぶ用の肉。魚の水煮缶など

まとめる工夫

- ・マヨネーズ・ねりごま・みそなどでまとめる。
- ・ひきわり納豆・豆腐などで和えると食べやすくなります。



つなぎの工夫

油、卵、牛乳、よく炒めた玉ねぎ、豆腐、とろろなどを入れてつなぎにしたり、ジャガイモはすりおろしてとろみづけにも利用できます。

*主菜は高齢期に大切なたんぱく質のおかずになります。

いつもある材料で
簡単【主菜】を作ろう!!

いつも冷蔵庫にある
卵、納豆、豆腐など

- 卵焼き、目玉焼き、温泉卵、野菜と炒めるなど



冷凍食品も安いときに買っておくと便利

- 納豆や豆腐はそのまま食べられるたんぱく源主菜が1品ほしい時に食卓へ

買い置きした缶詰



- さば水煮缶・焼き鳥缶...①そのまま
②生野菜と一緒にサラダ風に!
③カレーやスープに入れて ④鍋物にも

市販のそう菜

- レトルト食品
コンビニ・スーパー
のレトルトそう菜



肉団子



さばの味噌煮

電子レンジを使うと簡単に調理できます。