

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 | | | <i>具たくさんなら副菜</i> | |

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 | ひじき煮 約80kcal 具たくさん味噌汁 約60kcal | 水分1杯目 お茶 牛乳 約140kcal |
| 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 | チーズ 約60kcal ハム 約40kcal | コーンスープ 約80kcal サラダ 約80kcal | 水分3杯目 お茶 |
| | 具沢山ラーメン <i>野菜や卵などをプラスして 主食+主菜+副菜</i> | | | 水分4杯目 お茶 |
| 三時 | | | 果物 約30kcal お茶 | 水分5杯目 お茶 |
| 夕食 | ごはん 1杯(100g) 約160kcal | サンマ 焼き魚 約250kcal | 煮物 約90kcal お浸し 約25kcal | 水分5杯目 お茶 |

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。