

お元気シニアの身体づくり

食事編

健康

調査

厚木保健福祉事務所では、令和元年11月～2年1月にかけて、厚木市・海老名市・座間市・愛川町・清川村のスーパーなどで、65歳以上の方450名を対象とした食事調査を行いました。

結果

食事が偏っている人は、肉や魚など、**たんぱく質**をあまりとっていないことがわかりました。

たんぱく質を増やし、筋肉増加

偏った食事が続き、たんぱく質が不足すると、体の中の筋肉が減り、動くことがつらくなったり、転倒しやすくなり、将来介護が必要になる可能性が高くなります。

偏った食事

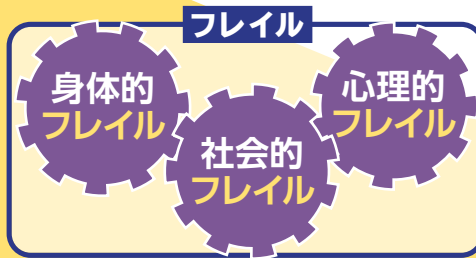
たんぱく質不足

筋肉減少



フレイルとは

- ▶ 健康と介護の中間の状態。
- ▶ 予防と改善活動で健康に戻れますが、放っておくと介護の可能性が高まります。



介護

たんぱく質をしっかりとると
体の中の筋肉量が増え、フレイル予防につながります。

たんぱく質をしっかりとるポイントは2つ

腎機能低下や高血圧の治療中の方は医師に相談してください。

1 1日3食、食べる!

- 食事を抜くと、たんぱく質など必要な栄養素が不足しがちです。
- どうしても1日2食になってしまう方は、1回に食べる量が少ない方は、おやつにプリンやヨーグルト、チーズなどたんぱく質を多く含む食品を取り入れてください。



2 ご飯にはおかず、麺にはトッピング

毎食必ず、肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含むものを取り入れてください。

ご飯 + おかずの例



麺 + トッピングの例





\たんぱく質をとりたい時に!/ 買っておくと便利な食品

- 惣菜や缶詰、レトルト食品、冷凍食品は、いろいろな種類があり、便利です。
- 加工食品は、塩分が多いので、減塩された商品もうまく活用しましょう。



肉

魚

たんぱく質をプラス!



卵

豆



番外編

乳製品

